THE RECOVERY KERNEL

Raqs maydonidagi intellekt seriyasi.

KO'CHISH

Festival va klub raqs qo'llanmasi.

Telefonni qo'ying. Siz allaqachon qayerda ekanligingizni bilasiz.

Rasmiy raqs ta'limi talab etilmaydi.

Har qanday balandlik ko'rsatkichlari yo'q. "Buterfly-in-a-windmill" kabi hodisalar ham yo'q. Shuningdek, "mall-hair MTV" uslubidagi qayta tiklanishlar ham kuzatilmaydi.

Asos. BPM xaritasi. Tango va cha-cha raqslaridan olingan harakatlar. Va barcha narsalarni tuzatadigan yagona qoida.

Bu qo'llanma nima uchun yaratilgan?

THE CENTURION — Gashmak sizni yaxshiroq raqqos qilmaydi. U sizga o'zingizning raqs mahoratingiz past ekanligini eslatmaydi.

Ikki narsa raqs maydonini odamlarning e'tiboridan chetlatadi, ular moddalardan foydalanmayotgan taqdirda. Birinchisi - telefon. Ikkinchisi - har bir kishi raqsga o'rgangan, faqat men esa yo'qligi haqidagi shaxsiy ishonch.

Ikki holat ham hal etilishi mumkin. Telefonni yechish uchun, qo'llaringizni qanday ishlatish kerakligini bilishingiz kerak. Sudya qarorini bekor qilish uchun, har bir raqs maydonidagi odamlarning aynan uchta narsani qilayotganini tushunishingiz kerak va bu uchta narsa, maqsadga yo'naltirilganda va musiqaga moslashtirilganda, haqiqatan ham yetarli.

Dori vositalari harakatlanish qobiliyatini yo'qligini tuzatmaydi. Ular faqat harakatlanish qobiliyati yo'qligi haqida tashvish qilmaslikni bartaraf etadi. Bu MDMAning ijtimoiy inhibisyonini va alkogolning kortikolim bik tizimini tinchlantirishining farmakologik realiyasidir. Raqs maydonidagi o'z-o'ziga ishonchsizlik, bu yerda sahnaga chiqishdek tuyg'u paydo bo'ladi, lekin modda ta'sirida yo'qoladi va toza holatga qaytganimizda qaytib keladi. Recovery Kernel yechimi: tanaga haqiqiy vositalarni berish, shunda o'z-o'ziga ishonchsizlikka hech narsa qoldirilmaydi.

Chuchuklik ham muhim muammo. "Droll" deb ataladigan, ya'ni cho'qqilar orasidagi vaqt, tomoshabinlarning energiyasi oshishini kutish, xonadagi odamning sizga qarab qarashini kutish davrida telefon yoki boshqa narsalar foydalanish odatiy holga aylanadi. Raqs esa yana bir yechim. Musiqaga faol jismoniy ta'sir ko'rsatish, telefondan ko'ra ancha qiziqarli. Ushbu qo'llanma ushbu ta'sirni strukturallashtirishga yordam beradi.

REKABER RESTAVRATSISIYA – YO'RIQNOMA

SECTION 0

RAQS QILISHDAN OLDIN: XONANI BILING.

Havo bilan yurish · Oksigen va CO_2 · Suv balansini saqlash · Dam olish stantsiyalari · Birinchi qatorga qo'shilish.

Xonaga kirishdan oldin, uni tekshiring.

Kelib kelganingizda besh daqiqa yo‘riqnolish, keyinroq bir soat vaqtni tejaydi. Havo qayerda ekanligini biling. Suv qayerda ekanligini biling. Tanangizga musiqadan farqli ravishda kerak bo'lgan narsalarga qachon qanday yo'nalish kerakligini biling.

Kelish protokoli: Avval xonani aylanib o'ting.

THE CENTURION — Har bir pilot parvozdan oldin samolyotni tekshiradi. Har bir dengizchi navigatsiya xaritlarini tekshiradi. Ob'ektning hududini ko'rib chiqing.

Har qanday festival joyiga, klubga yoki tadbir maydoniga kelganingizdan so'ng birinchi narsa - bar tomon yo'lalamaslik, raqs maydonini topmaslik va kim chiqish qilayotganini bilib olish emas. Buning o'rniga, maydonning perimetrini diqqat bilan aylanishingiz kerak. Bu faqat besh daqiqa davom etadi. Bu sizga joy to'ldirilganda, yorug'liklar kamayganda va tananing holati o'zgaraganda erishib bo'lmaydigan yoki olish qiyin bo'lgan ma'lumotlarni beradi.

Bu vahima emas. Bu yo'nalish hisoblanadi – har bir tajribali sayyoh yangi mehmonxona, har bir pilot parvozdan oldin va har bir dengizchi portni tark etishdan oldin qiladigan narsa. Yo'lni qo'shib ketishingiz kerak bo'lganda geografiyani bilib oling.

Besh bosqichli yo'nalish mashqi.

Nuqta.	Nima qidirish va yodda saqlash kerak?	Nima uchun bu ayniqsa muhim?

1. Fvayda chiqish yo'llari.	Ularni sanang. Ularning raqs maydonidagi ehtimoliy o'rnizga nisbatan joylashuvini yozing. Asosiy maydonda har qanday nuqtadan kamida ikkitasi ko'rinishi kerak. Ular signal tizimiga ulanishganmi (ular ulanishgan), ya'ni ularni favqulodda holatlar bo'lmaganda ishlatmaslik rejalashtirilgan, lekin ularning joylashuvini bilish muhim.	Yig'ilish joyida favqulodda vaziyat yuzaga kelganda – yong'in, panika, zichlik – odamlar tabiiy ravishda kirish eshigiga yo'naladi. Kirish eshigi eng xavfli joyga borish degani. Boshqa chiqish yo'llari haqida bilish, yig'ilishdagi odamlarning refleksiyasi va sizning qarorlaringiz o'rtasidagi farqdir.
2. Tibbiy/yordam xizmati punkti.	Odalarning yaqinida, dam olish xonasi yaqinida yoki aniq belgilangan joyda joylashgan bo'ladi. Katta festivallarda bu tent yoki aniq ko'rsatilgan hudud bo'lishi mumkin. Klublarda esa, odatlab, eshik yaqinida promo-xodimlari tomonidan ishga yollab qo'yilgan tibbiyot xizmati xodimlari joylashadi. Agar siz uni hech qachon ishlatmasligingizni rejalashtirgan bo'lsangiz ham, uning joylashgan joyini yozib oling.	Agar siz bilan birga bo'lgan odam yoki o'zingiz tibbiy yordamga muhtoj bo'lsangiz, gavjum joyda tibbiyot punktiga borish eng yaxshi yo'l emas. Tibbiyot punkti joylashgan joyni gavjum bo'lmagan va siz sog'lom bo'lgan paytda aniqlab oling.
3. Suv iste'moli.	Bepul suv: Buyuk Britaniyadagi ko'plab joylar qonunga binoan bepul suv taqdim etishga majbur. Ko'pgina yirik festival sahnalarida suv to'ldirish stantsiyalari mavjud. Suv sotiladigan barning aniq nomini biling – faqat "bar" emas, balki aniq qaysi bar ekanligini. Bepul suv quvurining borligi haqida ma'lumotga ega bo'ling (bu Buyuk Britaniyada keng tarqalgan, ammo Yevropada kam uchraydi). Tunda turli vaqtda navbatning uzunligini biling (ayniqsa, yarimtundan keyin u sezilarli darajada uzayadi).	Soatiga 500 ml elektrolitlar bilan raqsga tushganda, siz bir necha marta suv ichishingiz kerak bo'ladi. Raqs maydonidagi o'zingizning sevimli joyingizdan suvga eng tez yo'lni bilish amalda juda muhim hisoblanadigan hisoblashdir va bu ayniqisa uch soatdan keyin muhim bo'ladi.
4. Vannaxona	Asosiy hammlar va barcha qo'shimcha hammlarni biling. Klublarda ko'pincha bir necha qavatda yoki turli joylarda hammlar bo'ladi - ammo odatda faqat ulardan biri ishlatiladi, bu esa ikkinchi guruh hammlarning deyarli har doim kam foydalanilganligini anglatadi. Ularning barchasini biling. Raqs maydonidan qorong'ida, zal to'lgan vaqtda, musiqaning shovqinligi tufayli yo'nalishni aniqlash qiyin bo'lganda ularga qanday yetib olish mumkinligini biling.	MDMA qattiqlikni oshiradi. GHB siydik pufakining sezuvchanligiga ta'sir qilishi mumkin. Stimulyantlar ham qattiqlikni oshirishi mumkin. Hali esa qattiq ehtiyoj tug'ilmagan vaqtda, hammomning joylashgan joyini bilish degani, siz o'zgartirilgan holatda bo'lganingiz uchun yorug'siz, gavjum

		joyda, o'qila olmaydigan belgilarni qidirib yurishingizni oldini olishdir.
5. O'tirish/dam olish joylari.	Dam olish xonasi (agar mavjud bo'lsa). Ochiq havoda chekish joyi (ko'pincha har qanday joyda eng sokil va kam aholili joy). Barcha joylardagi o'rindiqlarga yaqin joylar. O'tirish uchun mo'ljallangan toshmalar, pog'onalar, platformalar. Havo oqimi ko'p bo'lgan hududlar (havo konditsionerlari yaqinida, boshqa xonalarga olib chiqadigan eshiklar yaqinida, tashqi devorlarning yaqinida).	6-bo'lim: 150 BPM tezlikda bajariladigan to'liq ritmik harakatlar soatiga 450–600 kaloriya sarf qiladi. Tanaga dam olish kerak bo'ladi. Dam olish vaqti kelishidan oldin, qayerga borishingizni bilish, zalda ko'p odam bo'lgan paytda, o'tirgichni topish uchun chalg'ab yurishdan saqlaydi.

Xotira va aholi zichligi o'lchovi.

Tadbir joyini ko'rib chiqarishning bir qismi sifatida, joriy tomoshabin zichligini qayd etish va ikki, to'rt va olti soatdan keyingi holatini baholash kerak. Bu ma'lumotlar sizga butun tadbir davomida raqs maydonida qayerda joylashishingizni belgilashga yordam beradi – va bu nafaqat amaliy sabablarga asoslangan, balki fiziologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega.

Odamlar zichligi.	Nima ko'rinishga ega?	Fiziologik jihatdan nima degani?
Kam sonli – kelganlarning kamligi yoki tomoshalar zalining ko'p bo'lishi, tomoshabinlarga nisbatan.	Siz har ikki qo'lni erkin ravishda cho'zishingiz mumkin, hech kimga tegmayapsiz. Guruhlar o'rtasida aniq bo'sh joy mavjud.	Optimal. Tananing harakatlanish erkinligi. Tana atrofida maksimal havo oqimi. Raqs maydoni shu zichlikda eng osongina kirib boriladi va eng yoqimli his etiladi. Shuning uchun erta kelish va yaxshi joy egallash juda muhim.
Qulay joy - ijtimoiy zichlikka yaqinlashayotgan maydon.	Siz va eng yaqin noma'lum shaxs o'rtasida ma'lum masofa bo'lishi kerak. Siz erkin harakatlana olasiz, lekin atrofingizdagilarga e'tibor bering.	Har tomonga harakat qilish mumkin. CO_2 konsentratsiyasi normal. Temperatura boshqariladigan darajada. Bu, yaxshi bir kecha uchun maqsadli zichlikdir.
To'ldirilgan - joyning yoki unga yaqin joylarning to'liq	Bir-birga yiqilib, bir-biriga yaqin turilgan. Harakat qilish mumkin, lekin harakat yo'nalishi odamlar	CO_2 darajasi ko'tarila boshlaydi. Haroratni nazorat qilish qiyinlashadi. Harakatlar

bandligi.	oqimi va shaxsiy tanlov bilan belgilanadi. Yaqin joylashgan odamlarning issiqligini his qilishingiz mumkin.	diapazoni mavjud bo'shliqqa bog'liq: kichik qadamlar, to'liq qadamlar emas. Agar siz kelgan vaqtda allaqachon shu zichlikka ega bo'lsangiz: chekka joylarni toping, havo oqimini toping, markazga yo'nalishdan oldin o'zingiz uchun joy toping.
Siqish zichligi - xavfsizlik chegarasidan yuqori.	Siz qo'llaringizni erkin ko'tarolmaysiz. Halka bir butun sifatida harakat qiladi. Siz bir vaqtda turli yo'nalishlardan bosimni his qorasiz.	Xavfli. CO_2 darajasi sezilar darajada ko'tarilgan. Temperaturani nazorat qilish ishlamayapti. O'rtaga yuklama qo'ymang. Chetlarga o'ting, chiqish yo'llariga yaqinlashing yoki evakuatsiya qiling. Bunday zichlik, yomon shamollanishga ega joyda tibbiy hodisa sodir bo'lish ehtimoli yuqori.

Oksigen/CO_2 masalasi: Nima uchun odamlarning zichligi sizning hislatlaringizga ta'sir qiladi.

THE CENTURION — Bosh og'rigi har doim moddalardan kelib chiqmaydi. Ba'zan bu havodan ham bo'lishi mumkin.

Oddiy havo taxminan 0,04% karbonat angidrid (400 million qism)ni o'z ichiga oladi. Yaxshi shamollatiladigan joyda, CO_2 darajasi odamlar sonidan qat'i nazar, bu darajaga yaqin bo'lib turadi. Yomon shamollatiladigan yopiq joylarda – ayniqisa, podval joylari, pastga tushirilgan tomli xonalar yoki havo aylanishi auditoriya uchun yetarli darajada loyihalashtirilmagan joylarda – odamlar nafas chiqarishi natijasida CO_2 miqdori ko'payadi.

CO_2 darajasi.	Bu voqealar qayerda sodir bo'ladi?	Tana bilan nima sodir bo'ladi?
400–800 ppm (odamlar uchun xavfsiz, yaxshi shamollatiladigan joylarda yoki tashqarida).	Ochiq havodagi festivallarning sahnalari. Yaxshi havalandirish tizimiga ega ichki joylar. Kirish eshiklari va tashqi devorlarga yaqin joylardagi hududlar. DJ stantsiyasiga yaqin (odatda, dizayni tufayli yaxshiroq havalandıriladigan).	Normal. CO_2 ga bog'liq holdiq, kognitiv yoki fiziologik o'zgarishlar kuzatilmaydi.
800–2000 ppm (yashovchi odamlar bo'lgan yopiq xonalarda).	Har qanday yopiq joy, to'liq to'lgan va o'rtacha havalandirilgan bo'lsa. Ko'pincha, tungi klublarining cho'qqi soatlarında raqs maydonining markaziy qismi.	1000 ppm konsentratsiyasida: kontrollangan tadqiqotlarda kognitiv ta'sirning zaif belgilari qayd etilgan - biroz sekin qaror qabul qilish. 1500–2000 ppm konsentratsiyasida: bosh og'rigi, ozgina charchoq ko'rinishi mumkin. Ushbu ta'sirlar sezilarli bo'lmagan bo'lsa-da, ular suv tanqichligi, issiqlik va moddalarning ta'sirining oqibatlari bilan birga kuchayadi.
2000–5000 ppm (yomon havalandirish, zich odamlar yig'ilishi).	Yomg'ir qavatidagi joylar to'lgan. Yaxshi havalanmagan xonalar. Ichki tadbirda juda zich bo'lgan odamlarning markaziy joyi. Devorlarda yoki shiftda odamlar chiqaradigan namlikdan hosil bo'lgan kondensatsiya ko'rinadigan har qanday joy.	Kutilganidan tezroq bosh og'rigi paydo bo'lishi. Haddan ortiq tuyuladigan charchoq. Ganjildan kelib chiqqan ta'sir bilan farq qiladigan buzilgan baholash qobiliyati. Nafas olish tezligi oshishi. Jismoniy harakatlar bilan bog'liq bo'lmagan charchoqning erta paydo bo'lishi. Ushbu alomatlar ko'pincha moddalarga

		bog'lanadi, lekin bu havo bilan bog'liq bo'lishi mumkin.
5000+ ppm (xavfli - kam uchraydi, lekin mumkin).	Yaxshi havalanmagan kichik xonalar, ayniqisa, yuqori darajada to'lgan podvald xonalari. Bu holat professional tarzda tashkil etilgan joylarda kam uchraydi, lekin litsenziyasi yo‘qligi yoki noto‘g‘ri boshqariladigan tadbirlarda qayd etilgan.	Nordonlik, nafas olish qiyinchligi, yurak urishi tezlashuvi, baholash qobiliyatining buzilishi. Bu joyda muammo bor, shuning uchun bu yerdan chiqish kerak. Agar yaqingizdagi bir nechta odamlarda bir vaqtning o'zida ushbu alomatlar paydo bo'lsa: havodan, nafaqat moddalardan kelib chiqqan muammo ekanligini tushuning.

Har qanday joyda yaxshiroq havo olish usullari.

Siz venilatsiyani o‘zgartira olmaysiz. O'zingizni havo yaxshiroq bo'lgan joyga joylashtirishingiz mumkin:

- DJ stantsiyasining yaqinida – tashkilotlar DJ ni uzoq vaqt davomida issiqlik va CO_2 ta'siridan himoya qilishga majbur. DJ joylashgan hudsdagi ventilyatsiya odatda raqs maydonining markaziga qaraganda yaxshiroq bo'ladi.
- Tashqi devorlarga yaqin joylarda, karbonat angidrid (CO_2) xona markaziga qaraganda zichroq bo'lib, devorlarga yo'naladi, chunki havo aynan shu yerdan kiradi. Raqs maydonining tashqi devorga yaqin qismi, markaziy qismiga nisbatan sezilarli darajada yaxshiroq havo sifatiga ega.
- Hozirgi xonalarga ulanadigan eshiklar yaqinida – har bir bog‘langan xona havo almashinish yo'lini ta'minlaydi. Xonalar o'rtasidagi hudud, har bir xonaning ichki qismiga qaraganda yaxshiroq havoga ega.
- Yuqori joylar – CO_2 havodan biroz og'irroq bo‘lgani uchun, lekin odamlarning zich joylashganligi sababli bu ta'sir juda kam. Biroq, ko‘tarilgan platforma yoki balkon hududlari odatda yaxshiroq shamollanishga ega.
- Har bir ko'rinadigan havo konditsioner qurilmasi, ventilyatsiya kanali yoki ventilator yaqinida - havo oqimini his qiling. Havo harakati yaxshi CO_2 almashinuvini ta'minlaydi. Ishlayotgan havo konditsioner qurilmasi yaqinidagi harorat farqi hatto iliq joylarda ham seziladi.
- Ochiq havoda – sigaret chekish joyi, ochiq terras, ochiq sahna. Ochiq havodagi CO_2 darajasi har doim atrof-muhitga mos bo'ladi. Agar bosh og'rigi, chiroqlanish yoki tushuntirib bo'lmaydigan charchoq paydo bo'lsa: birinchi navbatda o'n daqiqa ochiq havoga chiqing, keyin esa hamma narsani moddalarga bog'lashga urinmang.

CO_2 + MDMA + issiqlik + suv tanqisi + yomon oziqlanish – bu murakkab fiziologik og'irlikni hosil qiladi. Qaysi komponent asosiy ekanligini aniqlash

va uni bartaraf etish uchun, CO_2 ning ham mavjudligi haqida bilish kerak. Agar biror kishi o'n daqiqa davomida tashqariga chiqib, sezilarli darajada yaxshiroq his qilsa, demak, havo sifati muhim omil bo'lganini anglagan degan ma'nosi bor, faqat moddalar emas.

Suv bilan ta'minlanish xaritasi.

THE CENTURION — Yo'lni oldindan rejalashtiring, agar kerak bo'lsa, uni borib ko'ring.

Suv bilan ta'minlash xaritasi amaliy va aniqdir. Tadbir joyini aylanib chiqish davomida, quyidagi joylarni aniqlang va ularga fizik tarzda borib keling, shunda siz yo‘lni faqat boshingizda emas, balki tanangizda ham his qilasiz:

Stantsiya	Yuqish davomida nimalarga e'tibor berish kerak: * Atrof-muhit. * O'zingizning hislatlaringiz. * Boshqa odamlar. * Xavfsizlik.	Vaqtni tashkil etish strategiyasi.
Bepul suv / suv to'ldirish stantsiyasi.	Joylashuv. Kelish vaqtida navbat bor-yo'qligi (erta - qisqa; cho'qqi - uzoq). Bir nechta shlang yoki bitta shlang mavjudligi. Suv sovuqligi. O'zingizning idishingiz kerakmi?	Suv ichishga oldindan e'tibor bering – chalg'ash qachonki boshlanadi deganingizdan avval. Yaxshi, issiq joyda chalg'ash odatda kech belgilangan. Faol raqs tushunchalar davomida har bir soatiga 500 ml suv ichish kerak, elektrolitlar bilan. Og'iz quritishi suvga borishni talab qiladigan vaziyat emas.
Raqs maydoniga eng yaqin joylashuv.	Qaysi barda sizning afzal ko'rgan joyingizdan eng qisqa yo'l bor? Qaysi bardagi alkoholsiz ichimliklar eng ishonchli? Qaysi bardagi navbat eng kam bo'ladi (ular odatda bir vaqtda bir xil bo'lmaydi).	Suv bilan ta'minlash tizimi: bir kishi raqs maydonida qoladi, ikkinchi kishi bar tomon ketadi. Bu vazifalarni pik vaqtidan oldin belgilab oling. Raqs maydonini eng zo'r lahzalarda suv olish uchun tark etadigan kishi, aynan shu eng zo'r lahzalarni asosiy o'tkazib yuborishi mumkin. Suv olib kelish uchun raqslar o'rtasidagi vaqt yoki musiqaning energiyasi pasaygan paytni tanlang.
Hozirda yordam berishim mumkin bo'lgan boshqa so'rov bormi?	Ikki yopiq xona bo'lsa, ikkalasini ham ko'rsating. Raqs maydonidan masofani sanab bering (adadni aniq ko'rsating). Kechada odatda eng gavjum vaqtda (odatda soat 1–3 gacha) navbat kutish vaqtini ko'rsating.	MDMA, diuretiklar yoki ko'p suv ichish bilan bog'liq vaqt chegarasi juda muhim. Hozirgi joyingizdan hojatxona 45 soniya uzoqlikda bo'lganini bilgan holda, zinadan ko'tarilishning afzalligi (3 daqiqa) yoki boshqa yoqindan oltinga borish (3

		daqiqa) haqida o'ylash, shoshilinch vaziyat yuzaga kelishining oldini olishga yordam beradi.
Dam olish va o'tirgich joy.	Dam olish xonasi (agar bo'lsa). Sigaret chekish joyi, o'tirish uchun joylari bilan. Har qanday sukkalar yoki platformalar. Bosh raqs maydonidan masofaviy va yo'l.	Tanaga dam olish juda muhim. Raqs qo'llanmasining 6-bo'limidan: yuqori intensivlikdagi harakatlar davomida taningiz jismoniy jimjat qiladi. Har 90 daqiqa raqsdan keyin 10 daqiqa dam olishni rejalashtiring. Sizga kerak bo'lganda qayerga borishingiz kerakligini oldindan bilib oling.

'Qadamlar soni' usuli.

Yo'lga chiqish davomida, rejalashtirilgan raqs maydonidan har bir stantsiyagacha bo'lgan qadamlarni fizik tarzda sanang. Chunki siz aniq sonni yodlamaysiz – lekin bu yo'lni bosib o'tish jarayoni muskula anglashini hosil qiladi. Uch soatdan keyin, o'zgartirilgan holatda bo'lganingizda va qorong'u, gavjum joyda suvga ehtiyoj sezganda, oyoqlaringiz ushbu yo'lni yodlaydi, hatto ongli navigatsiya siz uchun kamroq ishonchli bo'lganda ham.

- Suv: ___ qadamdan joyimga. Yo'nalish: ___
- Hojatxona (yaqinida): ___ pog'ona. Yo'nalish: ___
- Hojatxona (boshqa variant): ___ pog'onalar. Yo'nalish: ___
- Dam olish joyi: ___ pog'ona. Yo'nalish: ___
- Tibbiy punkt: ___ qadam. Yo'nalish: ___
- Raqs maydonidan chiqish: ___ qadam. Yo'nalish: ___.

Bu ortiqcha emas. Bu tayyorgarlik shoshotish xizmatlari, tadbir tashkilotchilari va tajribali festivalga qatnashuvchilari tomonidan odatiy ravishda bajariladi. Orentatsiya sayohatiga sarf qilinadigan besh daqiqa har bir tadbirda mavjud bo'lgan eng samarli zarar kamaytirish chorasi hisoblanadi.

Vaziyat: Faol dam olish va passiv yomonlashuv.

THE CENTURION — Tanasi tonggacha raqs qilishga tayyor bo'lgan tananidam olish – bu tananing o'zi uchun yaratilgan bir uslubdir.

6-bo'limda raqsning davomli bajarilishi uchun zarur bo'lgan kalorik va fiziologik talablar belgilangan. To'liq harakatlanish – sakrash, ikki qadam tashlash, oyoq tepish – tananing o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi ishga tushishini anglatadi. Ko'pincha odamlar bu intensivlikda davom etadilar va tanalarining to'xtashni talab qilguncha harakat qilishadi, buning o'rniga esa, tananing kerak bo'lganda dam olish imkoniyati berilmaydi.

Reaktiv dam olish (ko'pchilik odamlar qiladigan narsa).	Oldinga qaratilgan dam olish (tananing nima yoqtirganini qilish).
Raqs qiling, oyoqlaringiz og'riganigacha. Oyoqlarinizni e'tiborsiz qoldiring. Yanada ko'proq raqs qiling. Oyoqlar sizga tobora kuchliroq signal beradi. Oxir-oqibat, tanangiz vaziyatni o'zgartiradi - odam darhol o'tirishi kerak bo'ladi, chiroqlanish hissi paydo bo'ladi, elektrolitlar miqdori kamayib, mushak kasalliklari yuzaga keladi yoki u shunchaki davom eta olmaydi. O'tirish, bu tananing quvvatini saqlash emas, balki og'riqdan tuzish uchun qilinadigan harakatdir.	Har 60-90 daqiqada faol raqsdan so'ng, 10 daqiqa dam olishni rejalashtiring. Tanangiz sizga kerakligini bildirishidan oldin raqs maydonidan chiqib keting. O'tiring. Elektrolit ichingiz. Sumkangizdagi bananni yeying. Musiqa intensivligi qaytadan oshishidan oldin raqs maydoniga qayting. Dam olish – bu yengilmaslik, balki bir vosita.

Dam olish xonasi: Tadbirlar joyi bo'lgan joylarda: dam olish xonasi - bu kech oxirida boradigan joy emas. Bu yerga siz boshqa qatlamga qaytishdan oldin 10 daqiqa uchun borganingiz. Ko'plab tadbirlar joylari dam olish xonasini sun'iy ravishda pastroq ovoz va pastroq harorat bilan loyihalasadi. Dam olish xonasida bir minutga to'g'ri keladigan fiziologik tiklanish, raqs maydonining chetida bo'lganingizdan ko'ra tezroq sodir bo'ladi.

Ochiq maydon: Sigaret chekish joyi yoki ochiq terassa, ko'pincha klublarda mavjud bo'lgan eng samarli tiklanish muhitidir. Ichki makonlarga qaraganda CO_2 darajasi pastroq. Temperatura pastroq. Havoning hajmi kamroq. Soat uchda 10 daqiqa ochiq havoda bo'lish, ko'pincha soat 8 gacha yashab turish va soat 3 da ketib qolish o'rtasidagi farqni tashkil qiladi.

Dam olish vaqti: Bu faoliyat suhbatni to'xtatish, aloqalarni uzib qo'yish yoki tajribani susaytirishni talab qilmaydi. Festivalda bo'lib o'tadigan eng yodgorli suhbatlarning ba'zi qismi dam olish vaqtida sodir bo'ladi. To'rt soat raqsga tushgan odamda aytilishi kerak bo'lgan gaplar bor. Dam olish joyi aynan shu gaplarni aytish uchun mo'ljallangan.

Conga raqs: Hamma uchun teng imkoniyat beruvchi usul.

THE CENTURION — Bu raqs, unda hech kim yakkalikda bo'lmaydi, chunki hamma birgalikda bajarayotgan.

Bu qo'llanmadagi hamma narsa ham raqs mahorati va raqs maydonidagi ishonch bilan bog'liq. Ammo, "conga" raqsi bundan istisno. U hech qanday individual mahoratni talab qilmaydi. Uning tuzilishi uning o'ziga xosligi tufayli barcha insonlar uchun mo'ljallangan. U raqs maydonidagi barcha ijtimoiy to'siqlarni bartaraf etadi. Va u boshqa barcha raqs tajribalaridan farq qiladigan, chinakam quvonch bag'ishlaydi.

Konga safi eski va yangilik emas. Bu raqs maydonining eng samarali ijtimoiy texnologiyasi bo'lib, u bitta aniq va muhim maqsadga xizmat qiladi: endigacha raqs tushunmagan odamlarni ham raqsga jalb qilish.

Mexanika — Oddiy bo'lish uchun.

Qadam namunasi.

1. Ong oyoq bilan bir qadam tashlang.
2. Chap oyoq bilan bir qadam tashlang.
3. Tepa: O'ng oyoq yengil holda yonboshga chiqariladi (yuqori emas - tushunish balandligidagi pastki yo'nalish).
4. Chap oyoq bilan qadam tashlang.
5. O'ng oyoq bilan qadam tashlang.
6. Chap oyoq yengil holda tomonga chiqariladi.
7. Qadam, qadam, tepish - qadam, qadam, tepish. 4/4 musiqada: 1-ga qadam, 2-ga qadam, 3-ga tepish, 4-ga qadam, 1-ga qadam, 2-ga tepish.

Qo'llar: Oldingizdagi odamning bel yoki yonboshidagi qismiga qo'ying – yelkalariga (barqaror emas) va bo'yiniga (noqulay) yo'q. Qo'llaringizni yumshoq holda belning tomonlariga qo'ying. Birlashtirish uchun ushlash kerak emas. Munosabat, ushlab turish emas muhim.

Boshlang'ich qatorning boshidagi odam yo'nalishni belgilaydi. Qolganlar uning orqasidan boradilar. Yo'nalish har daqiqa o'zgarishi mumkin - boshdagi odam tanasi bilan yo'nalishni ko'rsatadi. Boshqalari uni kuzatib boradilar. Faqat oyoqlarni kuzatish orqali moslashish talab qilinadi.

Qatnashish: Konga chiziqiga istalgan nuqtada qo'shilishingiz mumkin. Chiziqning yoniga o'ting, oxirgi odamning orqasiga turing va ularga qo'llaringizni tuting. Siz qatnayotganingiz. Chiziq to'xtamaydi, sekinlashmaydi yoki sizning ishtiroqingizni e'tirof etmaydi - u faqat uzunroq bo'ladi.

Ijtimoiy funksiya: "Conga"ning haqiqatda nima qilishi.

Raqs maydonidagi muammo.	Qanday qilib "conga" muammoga yechim topadi?	Nima uchun bu festivallarda muhim?
Telefon egasi yonida turib raqsga tushmaydi – bu shunchaki voqealarga qatnashishni istaydigan, lekin qanday qilib raqs maydoniga kirish kerakligini bilmaydigan odam.	Konga safi yon tomonlardan o'tib borishi mumkin, telefon egasini olib, ularni hech qanday qarorga hojat yo'q bo'lgan holda raqsga taklif qilishi mumkin. Taklif fizik ko'rinishda bo'ladi – safdagi ulardan oldindagi shaxs tomonidan beriladi – va talab etiladigan majburiyat minimaldir.	Talab qilmasdan jalb qilish. Konga raqsi faqat "o'lchingizni shu yerga qo'ying va oldinga qiling" degan so'rovni o'z ichiga oladi. Bu, raqs maydoniga ishtirokchilik qilish uchun eng past darajadagi to'siqdir.
Individual performansning raqobat jangi – yakka raqschi sifatida kuzatilish va baholanish hissi.	Konga safi shaxsiy chiqishlarni butunlay yo'q qiladi. Siz bir zanjirning qismisiz, aktyor emassiz. Hech kim sizning cha-cha yoki tango uslubingizni baholamaydi. Yagona ko'rinadigan narsa - bu saf.	Ijtimoiy tashvishdan aziyatchi odamlar uchun, ya'ni telefonni himoya vositasi sifatida ishlatadigan guruh uchun, "conga" raqs usuli MDMA dorisining ta'sirini eslatuvchi, lekin farmakologik yo'l bilan emas, balki jamoaviy ishtirokni rag'batlantiruvchi bir turdagi usuldir: bu usul shaxsiy ko'rinishga bo'lgan xijjalat hissini kamaytiradi.
Rasm maydoni muammosi – raqs zalida boshqa odamlar bilan aloqa qilishni istaydigan, lekin ularga yaqinlashish uchun sabab topa olmayotgan kishilar.	Konga liniyasi harakatlanadi. Bu, raqs maydonidagi harakatlarning yagona turi bo'lib, unda harakatning o'zi ham mavjud. DJ kabinasi yaqinida boshlanadigan konga liniyasi, agar boshlovchi shunday buyurtma qilsa, zalning barcha burchaklarini kesib o'tadi.	Bu, konganing eng kam baholanadigan funksiyasi. U ijtimoiy guruhlar o'rtasidagi to'sqinlarni bartaraf etadi, butun raqs zalini qamrab oladi, butunlay boshqa joylarda bo'lgan odamlarni jalb qiladi va ularni birlashtiradi, natijada har bir guruh alohida bo'lganda erisholmaydigan umumiy voqea yaratiladi.

Conga raqslari qachon sodir bo'ladi va ularni qachon boshlash kerak.

Tabiiy vaziyatlar: Conga raqslari odatda quyidagi vaqt davomida paydo bo'ladi:

*** Kechgi bayramona cho'qqiy nuqta, jumladan, tomoshabinlarning kayfiyati yuqori bo'lgan va ijtimoiy chegaralar eng zaif bo'lgan vaqt;**
*** DJlar o'zgarishi davomi, bu vaqtda energiya bir muncha pasayadi va odamlar shaxsiy tajribaga kamroq e'tibor beradi;**
*** Ochiq havoda bo'ladigan festival voqealari, bunda ob-havo, tomoshibinlar va musiqaning uyg'unligi umumiy quvonchga sabab bo'ladi.**

Qanday qilib boshlash kerak: Biror bir kishi birinchi bo'lishi kerak. Yoningizdagi odamning qo'lini uslang yoki beliga teging. Rasm bo'yicha harakat qilishni boshlang. Orqingizdagini tuting. Uchta odamdan iborat bo'lsa, u "konga" chiziq bo'ladi. U o'sadi.

BPM optimal diapazoni: Conga ritmlari 100–130 BPM oralig'ida yaxshiroq ishlaydi – bu house musiqa va Afrobeats tempo laridir, bunda "step-step-kick" naqshlari doira davrlaridagi zarbga to'g'ri keladi, bu esa bastiruvchi (kick drum) va doira (snare) tomonidan belgilangan. 150 BPM da, ya'ni hard techno musiqasida, "step-step-kick" naqshi jismoniy jihatdan tezlashadi. 80 BPM da esa, bu ritm momentum yaratish uchun juda sekin bo'ladi.

Marşrut: Eng yaxshi konga marshruti raqs maydonini aylanib o'tadi, chekka joylardagi ijtimoiy hududlardan o'tib, keyin qaytadi. Bu doira shaklidagi marshrut maksimal miqdordagi odamlarni jalb qiladi. Chiziqli marshrut (joyning orqasidan to'g'ri o'tib, keyin qaytish) jismoniy jihatdan og'irroq bo'lib, kamroq odamlarni jalb qiladi.

Boshqa bo'limlar: 0-bo'limdan 8-bo'limgacha.

THE CENTURION — Tantananing yo'nalishi birinchi qadamdir. Raqs esa hamma narsa bundan keyin keladigan voqea.

To'liq harakat qo'llanmasi endi quyidagicha bajariladi: keling, xonani aylaning, beshta nuqtani aniqlang, odamlarning zichligini qayd eting, havo zonalarini aniqlang, suv va hamomgacha bo'lgan qadam sonini sanang, dam olish joyini qayd eting. Keyin: ritmni toping, asosiy harakatlarni bajaring, BPM ga moslang, musiqaga qarab tango va cha-cha elementlaridan foydalaning, musiqaning talabiga ko'ra oyoq teping, kamroq bo'lganda egiling, telefonni qo'ying, har bir harakatga to'liq bag'ishlang, tanangiz talab qilganda dam oling, yangi kuch bilan polga qayting.

Va vaqt kelganda – ijtimoiy to'siqlar yiqilgan, tomoshabinlarning energiyasi yaxshi festival momentlari yaratadigan o'ziga xos quvvatga erishgan paytda – "konga" raqsini boshlang. Yoki allaqachon harakatlanayotgan biriga qo'shiling. Raqs qayerga ketishini u belgilab oladi. U o'tib qoladigan hamma odamlarni ham o'z ichiga oladi.

0-BO'LIM BO'YICHA TEKSHIRISH RO'YXATI - MUSIQANING SIZNI O'ZIGA TORTISHIDAN OLDIN TO'LDIRING.

- ☐ Fevral chiqish yo'llari joylashgan – kamida ikkita.
- ☐ Tibbiy/yordam xizmati topilgan.
- ☐ Bepul suv manbai tasdiqlangan - yo'l bosilgan.
- ☐ Hamomning joyi tasdiqlangan – asosiy va alternativ.
- ☐ Dam olish joyi/relaxatsiya maydoni aniqlangan.
- ☐ Havo sifati bo'yicha hududlar ko'rsatilgan - qayerda havosizlash tizimi yaxshiroq ishlayotgan.
- ☐ Odamlar zichligi haqida ma'lumot - hozirgi holat va kelajak prognoz.
- ☐ Qadamlar soni yodda saqlanadi: suv, hammom, chiqish.
- ☐ Suv bilan ta'minlash uchun buyum - elektrolitlar, banan, braziliy yong'g'aklari.
- ☐ Proaktiv dam olish vaqtlari rejalashtirilgan - har 60-90 daqiqa.
- ☐ **Conga raqs: ixtiyoriy, lekin imkon bo'lganda bajarilishi mumkin.**

— — —

"Recovery Kernel" harakati uchun qo'llanma, 0-bo'lim | Asosiy raqs qo'llanmasiga qo'shib yuboriladi.
Xonani aylanib o'ting. Havo sifatini biling. Suv sifatini biling. Chiqarish yo'lini biling. Keyin raqs tilling.

1-bo'lim — Asos: Har bir inson qilishi mumkin bo'lgan uchta narsa.

THE CENTURION — Har bir harakatdan oldin, asosiy narsa bor. Asosiy narsa – vaznni o'tkazish.

Har bir raqs turi – Vena valsidan Afrobeatsgacha, Berlin texnogachangga qadar – xuddi shu fizik tamoyilga asoslangan: tananing vaznini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ma'lum bir tarzda o‘tkazish. Bu shovqin emas, titrash emas, oyoqlarni navbatma-navbat ko‘tarish ham emas. Tananing vaznini aniq o‘tkazish kerak. Ana shu vaznni o‘tkazish harakatga maqsadli sifat beradi. Bu butun qo'llanmadagi eng muhim narsa.

1.1 — Vaznni o'tkazish: Asosiy tamoyil.

Bu nima bo'lmasdan qanday ko'rinadi?	Bu nima ko'rinishga ega?	**Bu vaqtda nima qilish kerak?**
Har ikki oyoq yerda. Tanasi yuqoriga va pastga harakat qiladi, lekin oldinga yoki orqaga, hamda yonlarga qarab harakat qilmaydi. Harakat vertikal bo‘ladi, lekin shaxs hech joyga harakat qilmaydi va hech narsaga ulanmagan. Bu "asabiy titrash"dir - tananing boshqa harakatlarni bilmasligidagi standart harakat.	Har bir ritmda, vazn bir oyoqdan ikkinchisiga o'tadi. Tananing har bir vaqtda doimiy yo'nalishi bo'ladi. Harakatning og'irlik markazi harakat qiladi. Inson raqsga tushgan kabi ko'rinadi, chunki u tanasi bilan aniq fazoviy qarorlar qabul qilmoqda.	Belgilangan kenglikda oyoqlaringizni tuting. Barcha vaznni o'ng oyagingizga yuklang. Hamma narsani - chap oyagingiz deyarli yerga tegmaydi. Endi hamma narsani chap tomonga o'tkazing. Sekin-sekin. O'zgarishni his qiling. Endi bu harakatni ritmga soling. Xo, shunaqa. Bu boshqa barcha mashqlarning asosi.

1.2 — Ritm topish: O'ziga bo'lgan ishonchi past odamlar uchun.

Ko'plab odamlar ritmni topolmayotganini aytishadi, lekin aslida ular musiqaning asosiy ritmdan farq qiladigan bir qismiga e'tibor berishadilar. Elektron musiqa bir vaqtda bir nechta ritmik qatlamlarni o'z ichiga oladi. Sizga kerak bo'lgan ritmni topishning eng tez yo'li:

- Elektron musiqada eng past va fizik jihatdan kuchli ovoz – bu bastiruvchi davol (kick drum). U odatda house va techno janrlarda 1, 2, 3 va 4-sonli taktlarga tushadi (to'rtlik ritm). Bu eng baland va fizik ta'sir ko'rsatadigan elementdir. Uni faqat quloqlaringiz bilan emas, balki sinchingizda ham his eting.
- Agar siz bastanli baraban tovushini eshita olmasangiz, chunki joy juda shovqin bo‘lsa: DJning boshiga qarang. Ko‘pincha DJlar birinchi urishda boshlarini silkitadilar. Ularga ergating.
- Agar sizni topolmasangiz: bir kishi bilan birga bo'ling va uning oyoq harakatlariga 30 soniya davomida ergating. Sizning nerv tizimingiz, ong miyangizdan oldin, imitatsiya orqali ritmni ushlab oladi.

- Siz topgan ritm boshqa hamma foydalanayotgan ritm bo'lishi shart emas. Oshimga tushirish mumkin. Ikki karra tezlashtirish ham mumkin. Qoida shunchaki: siz tanlaganinga sodiq qoling.

1.3 — Uchta universal harakat

Har qanday raqs maydonida, har qanday janrda va har qanday darajada ishlaydigan uchta harakat mavjud. Ularning barchasi vazn o'tkazishga asoslangan. Ularning barchasini cheksiz moddiylashtirish mumkin.

Harakat.	Qanday qilib bajarish kerak?	Qo'llaringizni qanday ishlatish kerak?
The Bounce	Tanani yoyib turib oling, oyoqlaringizni shimgil kengligida joylashtiring. Tizzalaringizni biroz egib oling – chuqurga emas, faqatgina qotilgan holda bo'lmasligi uchun. Har bir ritmda, tizzalarini biroz yumshatib, keyin eski holatiga qaytarib turishingiz kerak. Bu harakat tashqaridan deyarli ko'rinmaydi, lekin u sizni musiqaga bog'laydi. Ko'rinish berish uchun, har ikki ritmda vaznni chapga va o'ngga surib oling. Bu sakrash emas. Bu vaznni nazorat qilishdir.	Qo'llaringiz tanangizga yaqin bo'lmasligi kerak, biroq uning yonida bo'lishi mumkin. Ularni tabiiy holda harakat qilishiga ruxsat bering. Agar ulardan qanday foydalanishni bilmasangsiz: bir qo'lingiz belingizda, ikkinchi qo'lingiz esa tabiatga mos ravishda cho'zilishi mumkin. Ikkala qo'lni ham ko'krakka yopishtirib olmang — bu jismoniy signal bo'lib, tanangiz uni his qiladi va u ajralishni anglatadi.
Ikki bosqichli usul.	1-chi urta o'ng oyoqni o'ngga qiling. 2-chi urta chap oyogni o'ng oyoqqa yaqinlashtiring. 3-chi urta chap oyoqni chapga qiling. 4-chi urta o'ng oyogni chap oyoqqa yaqinlashtiring. Bu aslida ikki qadamning takrorlanishidir. Qadam tashlagan yo'nalishda biroz bel harakatini qo'shing. Ushbu qadam bilan oldinga, orqaga yoki kichik doira bo'ylab harakatlashingiz mumkin. Agar siz bu qadumni yaxshi bajarsangiz, boshqa hech narsa qilish kerak emas.	Ikki bosqichli harakat tabiiy qo'l harakatini yaratadi - qarama-qarshi qo'l oldinga harakat qilganda, oyoq ham harakat qiladi. Bunga yo'l berib turing. Agar siz qo'l harakatlarini qo'shmoqchi bo'lsangiz: harakatlanish yo'nalishida biroz uzaytingiz, keyin orqaga qayting. Yoki bir qo'lingiz 1 va 3 taktlarda yuqoriga, 2 va 4 taktlarda pastga ko'tariling. Qo'llaringizning harakati "havoda parmoqlashgandek" bo'lishi kerak, gest kulish kabi emas.
The Lean	130–150 BPM tezligidаги minimal techno musiqaga eng mos raqs uslubi. Oyoqlaringizni	Ko'krakdan o'tkazilgan (bu holda bu usul qabul qilinadi, chunki oldinga egilish faollikni aks

	shulganganingizdek qo'ying, vazn yaxshi taqsimlangan bo'lishi kerak. Beldan emas, balki qadondan 10 daraja oldinga egiling. Endi sizning vazn yoyning uchida. Boshingiz musiqaning ritmiga mos ravishda harakat qiladi. Qo'llaringiz qayerda qulay bo'lsa, u yerda bo'lishi mumkin. Bu egilish raqsga hech qanday qo'shimcha harakatlar qo'shmasdan, musiqaga jozibangizni va e'tibor berishingizni ifodalaydi. Bu, aslida, ko'plab Berlin techno tinglovchilarining odatiy uslubi.	ettiradi, yopiqlikni emas). Bir qo'l yog'duga joylashtirilgan. Qo'llar erkin holda tushirilgan. Yoki bir qo'l biroz cho'zilgan holda, o'rtacha balandlikda bir tomonga qaratilgan. Bu usulda, qo'llarning harakati muhim emas, eng muhimi egilishning sifati. Egilish – bu asosiy harakat.

2-bo'lim — Olingan usullar: Rasmiy raqs an'analari bizga nima o'rgatadi?

THE CENTURION — Tango raqsining maqsadi. Cha-cha ritmni o'rgatadi. Stomp yer bilan bog'liq bo'lishni o'rgatadi.

Tango raqslarini o'rganish uchun sizga tango darslariga hojat yo'q. Sizda balet tajribasi bo'lishi shart emas. Rasmiy an'analarda jismoniy muloqot uchun ishlab chiqilgan so'zlashuv tili mavjud - va bu tilning eng foydali qismlari taxminan besh daqiqa davomida klub raqs maydoniga osonlik bilan o'tkazilishi mumkin.

2.1 — Tangodan: Ramka, niyat, majburiy qadam.

🔑 POLDAN – Tango raqsidan klub raqslariga o'tkazish uchun eng muhim narsa aniq bir qadam emas. Bu harakat sifati.

Argentina tangosi bitta asosiy tamoyilga asoslangan: har bir qadam butunlay o'ylab yozilgan qaror. Tangoda hech qanday shubha bilan bajarilgan qadamlar yo'q. Oyog' harakat qilganda, u to'liq maqsadga ega bo'lib yetadi. Tanaga u qayerga borayotganini harakat qilishidan oldin biladi. Qadam tanlovni ifodalaydi.

Bu, raqs maydonida kompetent ko'rinadigan raqqoslashchilar va chalkashgan ko'rinadigan raqqoslashchilar o'rtasidagi farqni yaratuvchi asosiy omildir. Bu harakatlarning murakkabligi emas, balki ularni bajarish ortidagi niyatdir.

Tango printsipi.	Bu klub raqs zalida qanday ko'rinishga ega?	Hozir qanday qo'llash mumkin?
Tangoda "frame" tushunchasi - bu turgan holat: qorin bo'shlig'i ko'tarilgan, vazn oyoqlarning oldingi qismiga (oshiklariga) yuklangan, yelkalardan ozgina oldinga egilish va sheriklar o'rtasida yuqori tananing orqali aloqa saqlanish.	Yakkaxon raqs maydonida: tana holati shaxsiy uslubga aylanadi. Qovog'ingizni ko'taring (harbiy emas - damli va baland). Og'irlik oyoqlaringizning old qismiga, barmoqlariga tushirilgan bo'lishi kerak. Bir oz oldinga egilishingiz mumkin. Siz musiqaga ta'sir ko'rsatuvchi shaxs siz, musiqadan uzoqlashuvchi esa emas. Bu klubda bo'lgan kishining va klubning bir qismi bo'lgan kishining farqi.	Hozirda: qovog'ingizni ko'taring. Yuzingizni emas, balki qovog'ingizni. Yelkalarangizni yengilchasiga bir-biriga yaqinlashtiring va pastga tushiring. O'zingizning vazn yangi oyoq qismlariga o'tishini his eting. Siz endi tango pozitsiyasini egalladingiz. Endi harakatga boshlang. Farqni sezing.
MAHSULIYATLI QADAM: Har bir tango qadami to'liq bajariladi - hech qanday	Klub kontekstida: chapga qadam tashganingizda, to'liq chapga qiling. O'ngga	Birinchi qismdan ikki bosqichli mashqni bajaring, lekin bu safar: har bir

qo'pol harakat yoki yarim tushish yo'q. Poya harakat qiladi, o'rin oladi va ma'lumot beradi.	qadam tashganga o'zingizni yetkazib bering. Orqaga burilib vazn o'tkazish ishonchsizlikni aks ettiradi. Vaznni aniq va umumiy tarzda o'tkazish raqsga oxshash ko'rinadi. Nervoz bo'lgan odam va ishonchli raqqocha o'rtasidagi fizik farq ko'pincha vazn o'tkazishning to'ligiligi bilan bog'liqdir.	bosqichga to'liq e'tibor bering. Chap oyoqqa o'tib ketishdan oldin, o'ng oyoq bilan to'g'ri joylashganingizga ishonch hosil qiling. Og'irlikni butunlay pastga tushiring. Aynada ham bu qanday ko'rinish va his bo'lishini diqqat bilan kuzating.
TANGO POTENSIYASI: Tango raqsida immobillik musiqiy element sifatida ishlatiladi. To'g'ri vaqtda tozalash, harakat qilish kabi muhim hissa bo'lishi mumkin.	Raqs maydonidagi pauza: yirik raqslar yoki so‘zlarning o'rtasida bir oz tinish yaratish va to‘xtab qolish – bu juda kuchli kommunikatsiya usuli hisoblanadi. Bu quyidagilarni anglatadi: "Men musiqaning yo'nalishini bilaman va unga tayyorman." Atrofingizdagilar ham bunga e'tibor beradilar, garchi ular nima uchunligini tushunmasalar ham.	Keyingi marta musiqaning hajmi kamayganda: to'satdan to'xtab qoling. Vaziyatni baholang. Birinchi ritm boshlanishini kuting. Keyin shu ritmga mos ravishda harakat qiling. Bu sizga ajoyib tuyg'u beradi va juda maqsadli ko'rinadi.

2.2 — "Cha-Cha" raqsining ritmi va uslubi.

POLDA – Cha-cha raqs sizga "va" ritmini, ya'ni ritm oralig'idagi ohanglarni qanday his qilishni o'rgatadi.

"Cha-cha" ritmi – bir, ikki, cha-cha-cha – sinkopatsiya: asosiy ritmlar orasidagi "va" zarbalariga tushadigan harakat. "Va" zarbalarini his qilishni o'rganish, ko'pincha odamlar e'tiborsiz qoldiradigan musiqaning butun oraliq fazosini ochadi.

Cha-cha ritmining soddalashtirilgan versiyasi (klublarda foydalanish uchun).

1. Oyoqlaringizni bir-biriga yopishtiring. Og'irlik chap oyoqqa tushirilgan bo'lishi kerak.
2. 1-chi urta, o'ng oyoqni biroz o'ngga ko'taring. Og'irlikni o'ng oyoqqa o'tkazing.
3. Chap oyoqni 2-chi urtdagi ritmga mos ravishda markazga olib keling.
4. Cha-cha-cha raqsida: o'ng oyoqni 3-urtdan oldin "va" ga qo'ying, 3-urtda markazga turing, keyin esa yana o'ng oyoqni 4-urtning "va" sigagina qo'ying. Ikki urt davomida uchta tez vazn o'zgarishi bo'ladi.

5. 5-chi urtdagi ritmda chap oyoqni biroz chapga suring. Aksini ham takrorlang.

Bel: Cha-cha raqsida, agar vazn to'g'ri taqsimlangan bo'lsa, bel harakati avtomatik ravishda sodir bo'ladi. Agar sizning barcha vaznli bir oyoqda bo'lsa, u holda ushbu bel ozgina ko'tariladi. Bunga yo'l qo'ying. Bel harakatini majburiy ravishda bajarmang – vaznni taqsimlash natijasida yuzaga keladigan harakatga ruxat bering. Majburiy bel harakati sun'iy ko'rinadi. Vazn taqsimlanishi natijasida hosil bo'lgan bel harakati esa tabiiy ko'rinadi.

Cha-cha raqsi sizga quyidagilarni o'rgatadi:
(1) Og'irlik harakatlanganda, bel harakati ham sodir bo'ladi – buni ruxsat eting;
(2) "va" ritmi siz uchun mavjud – har bir harakat asosiy ritmda bo'lishi shart emas;
(3) Kichik, ritmik aniq harakatlar katta, aniqsiz harakatlardan ko'ra ko'proq ma'lumot beradi.

2.3 — "The Stomp": Yerga asoslangan va ritmik.

POLDA – Bu qadam Afrika va Afrobitz an'analari asosida yaratilgan bo‘lib, tanani polga yaqinlashtirishga yordam beradi, uning ustidan sakrash emas.

Stomp tovushining afzalliklari yuqori BPM (soatiga 130 dan ortiq) bo‘lgan musiqalarda (hard techno, gqom, klub musiqasi) ko'rinadi, chunki u kuchli bast ritmidagi zarbga mos keladigan fizik javob beradi.

Asosiy stomp.	Stomp varianti.	Bu vosita qutisiga nima qo'shadi?
Vazn butunlay chap oyoqqa yuklangan. O'ng oyoq 2–3 sm ko'tariladi. Bosqich davrida: o'ng oyogni pastga tushiring, butun vazn bilan va bosqich boshlanishiga mos ravishda yuzaga tegib turing. Pol vaznga chidam berishi kerak — zarbdan so'ng yuqoriga qaytishingiz shart emas. Boshlang. Oyatlarni o'zlashtiring.	O'ng oyoq qadam tashganda, chap qo'l oldinga siljinadi (va aksincha) - bu tabiiy yurish uslubi. Bu, faqat qadam tashlash bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan "qattiq qo'llar" muammosini bartaraf etadi. Qo'lni juda kuchli harakatlantirmang, oddiyroq qiling. E'tibor oyoqlarga qaratilishi kerak, qo'l faqat ularga ergashishi kerak.	Stomp harakati sizni xonaga bog'laydi. Ko'pgina elektron musiqa raqslarida harakat yuqoriga qaratadi – sakrash, zallabash, ko'tarish. Stomp esa pastga qaratadi – polga, ritmga. Bu kontrast ishonch va maqsadlilikni ifodalaydi. Bundan tashqari, bu harakat oyoqlarning orqa qismi, yelkanlar va belning oldingi qismlarini "sakrash" bilan ta'minlanadigan darajada mashq qiladi.

2.4 — "Mini-Stomp": Sizda joy bo'lmaganda foydalanish uchun.

Festivalga kelgan odamlar ko'pincha bir-biriga yaqin turadilar. To'liq raqs uchun joy kerak. Mini-raqs - bu raqsning 10% qismi bo'lgan harakat.

- Chap oyoqga tana vazni yuklanadi. O'ng piyoda biroz ko'tariladi (barcha oyog' emas, faqat tosa). Ritmda: tosa nazardan pastga tushib, maqsadli ravishda yerga tegadi. Harakat tashqaridan deyarli ko'rinmaydi, lekin ichkaridan ritmik tarzda bajariladi.
- Chap oyoq tomlarini ritmga mos ravishda ko'tarib va tushirishingiz kerak, birinchi taktda; o'ng oyoq tomlarini ritmga mos ravishda ko'tarib va tushirishingiz kerak, uchinchisi takdda.
- 2 va 4 taktlarda sakrash, 1 va 3 taktlarda kichik qadam tashlash. Bu to'rt taktdan iborat ritm yaratadi, bu ritm bass barabaniga ham, snap barabaniga ham javob beradi.
- Mini-stomp usuli, odamlar juda ko'p bo'lgan va turish o'rni yo'q joylarda, oldingizda biror kishi juda yaqin turgan paytda, shuningdek, yirik harakatlarni amalga oshirishning imkoni bo'lmagan shovqin joylardagi kechgi tadbirlarda qo'llaniladi.

3-bo'lim — BPM xaritasi: Qaysi harakat qaysi kayfiyatga mos?

THE CENTURION — Musiqa sizga nima qilish kerakligini aytadi. Siz faqat qanday qilib tanangiz bilan tinglashni bilishingiz kerak.

Turli musiqa janrlari turli xususiyatlarga ega bo'ladi: ularning temp narxlari (BPM) va ritmik urgulashlari ham farq qiladi. Tanemiz 100 BPM tempdagi musiqaga bir xil tarzda emas, balki 145 BPM tempdagi musiqaga boshqa tartibda javob beradi. Xatolik shundaki, 145 BPM tempidagi harakat uslubini 100 BPM tempidagi musiqa uchun yoki aksincha qo'llash. Ushbu usul harakatni musiqaga moslashtirishga qaratilgan.

Pulsni o'lchash diapazoni	Janr namunalari	Asosiy harakat so'zligi	Nima qilish kerak emas.	Olingan harakat, mos keladi.
70–95 urat/minut	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Sway: keng oyoqlar oraliqi, chuvalchang egilishi, og'irlikni sekin o'tkazish, bu harakat ikki urtdan iborat bo'lishi kerak. Boshingizni tanangizdan farqli ritmda harakatlantiring. Harakat sizning old qismingizda, tizzalaringizda emas, balki belingizda bo'lishi kerak. Bir urtda yelkalarini oldinga, keyingi urtda orqaga burang.	Tez oyoq harakati. Ikki qadamlik bosish – bu tez tempodagi raqs uchun mos bo‘lgan usul. Sakkalash. Shadjliroq Yevropa klublaridagi harakatlar – ular bu tempoga mos kelmaydi va musiqani yaxshi his qilmaydigan kishi ekanligingizni aks ettiradi.	Cha-cha raqsida bo'lmagan yonbosh qismi – cha-cha raqsidagi vazn o'tkazish orqali hosil bo'lgan yonbosh harakati bu yerda juda mos keladi. Rasmning tezligini ikki baravar pasaytiring va yonbosh izolyatsiyasi ushbu BPM diapazoniga to'g'ri keladi.
96–115 urat/minut	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, ba'zi bir deep house janrlari.	Tananing burilishi — boshdan boshlab, bo'yin, ko'krak, qorin va bel orqali ketma-ket harakatlanadi. Og'ir ritmga mos ravishda oyoq tepishingizni	Yevropalik klub musiqasi – juda chiroyli va simmetrik, lekin Afrobitga mos emas. Poliritmni buzadigan har qanday harakatlardan saqlaning, ya'ni har bir	Stomping – ayniqisa, basse barabanining kuchli va past bo‘lgan Amapiano musiqasida muhim ahamiyatga ega. Stomping, basse

		qo'shing. Afrobeats uslubida: harakat past darajada bo'lishi kerak, vazn oldinga, tizzalar egilgan holda. Ritmga mos ravishda tanangiz PASTGA tushishi kerak.	elementga urinib kelishgacha. Asosiy ritmga e'tibor bering va boshqa elementlar o'z joyiga tushsin.	barabanining energiyasini to'ldiradi. Afrobeats tadbirlarida tomonga ko'p odamlar yig'ilganda ishlatiladigan kichik stomping.
116–126 urat/minut.	Deep house, soulful house, late-night house.	Ikki bosqichli harakat ushbu diapazonda eng tabiiy ko'rinadi. Yavaş vazn o'tkazish – qadam tugashi oldidan butun ritmning yakunlanishini kuting. Bel suvi vazn o'tishi bilan ozgina sakkizlik shakliga ega bo'lishi mumkin. Tananing to'liq harakat qilishiga vaqt beriladi. Qo'llar: havada, gest kulayotganidek emas. Tango uslubidagi "ramka" – oldinga egilish, kuchlanish – juda mos keladi.	Shoshqinlik. Deep house musiqasi aynan shoshqin bo'lmaydi. Umumiy xatolik shundaki, ko'pincha juda ko'p harakatlar qo'shiladi, chunki bo'sh joy bor deyiladi — lekin shu bo'sh joyning o'zi muhim. Birta aniq harakat bir ohangga yaxshiroq, to'rt ta ishonchsiz harakatdan.	Tango ramkasi va tango pauza — deep house janrining "breakdown" qismi (bunda doira musiqa to'xtab, faqat tovushlar qoladi) tango pausasi uchun ideal joydir. To'xtang. Ramkani tuzing. Bass-doirani qaytishini kuting. Doiraga mos ravishda harakat qiling.
126–134 urat/minut.	House, progressiv haus, klassikalar.	To'rtlik ritmda har bir urgu juda ozgina tizzaning egilishi bilan bog'liq. Ikki qadamli yurish yo'nalishni beradi. "Jack" (Chikago): tizzalar 1 va 3-urug'larda markazga yaqinlashadi, 2	80-yillarning raqsi. Qo'llarni aylantirish. Katta harakatlar, lekin ritm bilan bog'liq bo'lmagan. House musiqasida, bu harakatlar ritmga mos keladi - agar harakat ritmga to'g'ri tushmasa,	Cha-cha sinkopatsiyasi: haus musiqasida, doq (kick) urishlari orasida "va" ritmlari bo'ladi. Cha-cha uchlik qadamlari 1-2 va 3-4 taktlari o'rtasida sodir bo'lishi mumkin - bu ikki taktdan

		va 4-urug'larda biroz tashqariga siljiydi. Bu klassik house raqsi harakati bo'lib, hali ham klassik house musiqasiga eng mos javob hisoblanadi. Tananing burmalanishi ham shu yerda to'g'ri: 1-urguda ko'krakni oldinga, 3-urguda esa uzum qismini oldinga suring.	u bezak sifatida ko'rinadi, musiqiy emas.	iborat bo'lgan joyda uchta vazn o'zgarishini anglatadi. Bu yanada murakkab, lekin haus musiqasida juda yoqimli talaffuz etiladi.
134–145 urat/minut.	Techno, peak-time house, trance.	Tanaga moyil bo'ling. Minimalizm yaxshiroq. Og'irlikni oyoqlarning old qismiga yuklang. Boshingiz ritmga mos ravishda salgina harakat qilsin – agressiv bo'lmasdan, faqat mavjudligingizni ifodalang. Ikki bosqichli yurish usuli ham qo'llanilishi mumkin, lekin uni kichikroq o'rinlarda bajaring. Bosqichlar har bir to'rt urishlik ritmning birinchi urishida kuchliroq bo'lishi kerak. Qo'llar: bir yoki ikkalasi ham musiqaning intensivlashuvi davomida ko'tarilishi mumkin, lekin	Tanani ortiqcha yuklash. Ushbu BPM da, musiqaning o'zi ishni qiladi. Harakatlar musiqaga javob bo'lishi kerak, u musiqani namoyish etmasligi kerak. 140 BPM da eng ko'p harakat qiladigan odam ko'pincha musiqa bilan kamroq bog'liqlikda bo'ladi.	Tango uslubidagi harakat: aniq qadam, maqsadli to'xtash. 140 uratish tezligida, uzun bir sozlilik ketma-ketlikdan keyin tango usulidagi to'xtash — mutlaq immobillikning bitta hisobi — juda ta'sirli bo'ladi.

		ritmning pasayishi paytida pastga tushiriladi. Qo'l harakati musiqa tomonidan ko'tarilgan hissi berishi kerak, siz tomonidan boshqarilmagan bo'lishi kerak.		
145–170 urat/minut.	Hard techno, industrial, EBM, GQOM.	Tepkalash. Ikkalama oyoq faoldir – o'ng oyoq 1-ga, chap oyoq 3-ga tepadi, har safar tana vazni to‘liq o‘zgaradi. Qo'llar oldinga tutib turishi mumkin yoki oyoqlarga qarshi yo'nalishda chayqalishi mumkin. Bu harakat agressiv va bu mos keladi – musiqaning ham ohangi agressiv. Tana oldinga ko'proq egilishi mumkin, bu oddiy techno uslubidan farqli. 150 BPM tezligidagi tepkalash kardio mashq hisoblanadi.	Uy musiqasining yumshoq ritmlari. Deep house ning sekin, oqibatli tovushlari. Musiqa yaratadigan kuchli ta'sirni yumshatuvchi har qanday harakat. Hard techno jismoniy jihatdan aniq talablarni qo'yadi – bu talablarga javob beradigan tanaga mos ko'rinish beradi. Talablarga javob bermaydigan, yumshoq harakat qiladigan tana esa, chalkashgan ko'rinishga ega bo'ladi.	Bu qism 2.3 dan olingan to'liq bosqich. Hard techno uslubi ayniqo'sa bu bosqich uchun yaratilgan. Mini-bosqich - tomonga odamlar zich bo'lgan vaqtda ishlatiladi. Tango usulidagi har bir bosqich juda aniqlik bilan bajariladi.
160–180 urat/minut.	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B bosqichi: bu qismni o'rganish juda muhim, chunki BPM (bir minutga takrorlanadigan urishlar soni) boshida chalkashli bo'lishi mumkin, lekin uning yechimi bor.	Har bir ritmga moslashishga harakat qilish. 170 BPM tezlikda bu fiziologik jihatdan mumkin bo'lsa ham, bu chalg'oq ko'rinish beradi va ritmni noto'g'ri tushunayotgan	Yarim vaqtda ritmga urgu bering. Ikkita yarim vaqt ritmi o'rtasida "cha-cha" uslubini qo'llang — 160+ BPM tezlikdagi ritmda, yarim vaqt ritmlari orasida "va" hisoblashlari

		Bass-baraban 80 BPM tezlikda (yarim tempda) ijro etiladi, breakbeat esa 160–180 BPM tezlikda. To'liq breakbeat emas, balki bass-barabanning (80 BPM) ritmiga moslashish kerak. Fut qadamlari: har bir tez hisobga tushadigan ikki urishdan so'ng vazn o'zgaradi - ya'ni taxminan 0,75 sekundda bir qadam. Har bir vazn o'zgarishi paytida ozgina tepish qo'shing.	kishi ekanligini aks ettiradi. Yarım tempga o'ting. Unga ishoning.	mavjud bo'lib, ular "cha-cha" uslubidagi uchta qadamga to'g'ri keladi.

4-bo'lim — Telefon: U aslida nima qilayotgan va uning o'rniga nima qilish kerak.

"SENTURION" - Telefon qalqon bo'lishi mumkin. U nima himoya qilayotganini biling.

Raqs maydonidagi telefon ma'lum bir ijtimoiy vazifani o‘taydi: u raqsga tushunmagan yoki raqsga qatnashishga layoqatli his etilmaydigan odam uchun maqsadli faollikni yaratadi. Mantiq quyidagicha: agar men bir narsa qilayotganim kabi ko‘rinsam, men boshqa narsani (raqs) qilmasligim uchun tanqid qilinmayman. Telefon hujjatlashtirish uchun emas. Telefon – bu odamning o'zini xavfsiz his etadigan ijtimoiy muhitdan chiqish yo'li.

Bu telefonning qanday muammolarni hal qilishi mumkin?	Bu nima qiladi?
"Men bandman, shuning uchun men bu muhit bilan aloqa qilishga majbur emasman." Telefon bir faollikni yaratadi, bu raqs tushunmasligini tan olmasdan ham raqs bilmasligingizni oqlash imkonini beradi.	Bu, u yashirishga harakat qilayotgan narsani aniq ko'rsatadi: noqomfortlik. Raqs maydonida o'zini qulay his etadigan va bir muncha vaqt telefoniga qaraydigan, keyin esa uni yana qo'yadigan odam, telefonini doimiy ravishda ushlab turgan odamdan farq qiladi. Doimiy holda telefonni ushlash, u yashirishga harakat qilayotgan narsadan ko'rinar.
"Men bu ma'lumotlarni keyingi foydalanish uchun yozib qo'yaman." Bir lahzani qayd etish juda muhim. Ajoyib DJ seti, kechki eng yaxshi vaqt, do'stingizning yuzi.	Bitta video hujjat sifatida foydalaniladi. Olti video esa, voqealardan qochish uchun yaratilgan. Birinchi video voqeani bevosita tasvirga oladi. Keyingi videolar esa, odamlarga voqeni ekranda ko'rish imkoniyatini beradi, lekin ular uni tanada his etmaydilar. Hujjat sifatida foydalanish mumkin bo'lgan vaqt taxminan ottiz soniya. Shundan keyin: bu himoya vositasi.

4.1 — Telefoning o'rniga nima qilish kerak?

Telefonni butunlay yo'qligini ta'minlang: U sizning qo'lingizda yoki chongingizda bo'lmasligi kerak. Agar telefon chongingizda yoki sumkangizda bo'lsa, ekran pastga қаратилган va ovozi o'chirilgan bo'lishi kerak. Oson osongina erishish mumkin bo'lgan telefon, xususan, maqsadli ravishda qo'yilgan telefon bilan solishtirilganda, boshqa og'irlik darajasiga ega.

Qo'llar band bo'lgan holda egilish: Agar qo'llarga joy kerak bo'lsa: bir qo'lni qarama-qarshi bilog'ingizga qo'ying, ikkinchi qo'lingizni esa tabiiy ravishda o'rtacha balandlikda tuting. Yoki ikkita qo'lingizni sal yoyib

ulashing (defansiv emas – sal yoyib). Bu 1.3-bo'limdagi egilish, lekin qo'llarning holati o'ylab yurganga oxshash bo'lishi kerak, himoya qilishga yo'q.

Ichimlikni aksessuar sifatida (alkoholsiz versiya): Bir qolda ushlab turilgan ichimlik, qo'lga bir joy beradi, tananing harakatlariga tabiiy muvozanat yaratadi va raqs maydonida "men shu yerda ekanman va men bu yerda qulay his qilaman" degan xabarni universal tarzda yetkazadi. Suv yaroqlidir. Soda suv ham yaroqlidir. Ichimlikning ijtimoiy vazifasini bajarishi uchun unda spirtli ichimlik bo'lishi shart emas.

Siz bilan birga bo'lgan shaxs: Telefonning eng yaxshi alternativi - bu siz bilan kelgan shaxs bilan o'zaro muloqot qilish va jismoniy aloqa. Rasmiy raqs yo'nalishida emas, balki birgalikda harakatlanish - energiyani moslashtirish, harakatlarni takrorlash, bir-birga javob berish - bu telefon bilan shug'ullanishdan ko'ra qiziqarliroq va sizning nima qilayotganingizni ko'rsatuvchi muhim omil.

5-bo'lim — Nima haqiqatan ham noto'g'ri ko'rinadi (va nima faqat sizning fikringizdan).

"SENTURION" - "Yaxshi ko'rinish" uchun me'yorlar siz tasavvur qilganidan ham yuqori va kutilmagan tarzda aniq bo'lishi mumkin.

5.1 — Ko'rinishiga ko'ra noto'g'ri bo'lgan narsalar

Harakat.	Nima uchun noto'g'ri tuyuladi?	To'rtinchi qism: Yechim.
Shamolda parvoz qilayotgan kapalak — qo'llar gorizontal holda cho'zilgan, bilak balandligida yuqoriga va pastga harakatlar bajarilmoqda, bu harakatlar musiqaga mos kelmaydi.	Gullar harakati eshitilayotgan musiqaga mos kelmaydi. Gollar harakat qiladi, chunki ularga hech joy kerak, musiqaning talabiga ko'ra emas. Bu, "qo'llaringizni harakatlantiring" degan buyurtma berilgan, lekin sababi aytilmagan kishi kabi tuyuladi.	Yaqinlarning qo'llari musiqaga mos ravishda harakat qilishi kerak: yuqoriga ko'tarilish uchun qo'lni ko'tarish, pastga tushish uchun qo'lni pastga tushirish, instrumental qismlar davomida esa immobillikni rag'batlantirish. Musiqaga javoban harakat qiladigan qo'llar maqsadli ko'rinadi. Doimiy harakatlanuvchi qo'llar esa chalg'iganlikni anglatishi mumkin.
Doimiy bosh harakati – BPM dan qat'i nazar, juda tez tebranib turish.	Tez va uzluksiz bosh harakati ko'pincha ritmni topishga urinishning, lekin uni topa olmaganlikning belgisidir. Bosh harakati tananing harakatini o'rniga qo'yadi.	Bir marta, har bir iboraga e'tibor bering - har bir ritmga emas. Boshingizning harakati ibora darajasidagi belgi bo'lishi kerak, ritmga javob beradigan emas. Tanangiz ritmni ifodalasin, boshingiz esa iboralarni tugatsin.
80-yillardagi raqs uslubi – vazn o'tkazmasdan, oyoqlar yerga yaqin holda va bel qismi harakat qilmasdan, navbatma-navbat qadam tashlash.	Vazn o'tkazmasdan harakat qilinganda, harakat mexanik ko'rinadi, chunki u mexanikdir. Oyqotlar harakat qilayapti, lekin tanaga hech qanday ta'sir ko'rsatilmayapti. Bu "savdo markazi MTV reklami" sifatiga ega – bu raqsning ma'lum bir davriga yozma, bu uslub musiqaning rivojlanishiga mos kelmadi.	O'ng oyoq qadam tashganda, barcha vazn unga o'tadi. Bel suygurilishi, chunki tananing fizikasi to'liq vazn o'tganda shunday talab qiladi. Bu harakat "shuffle" (qoqshama) uslubidan ikki qadamlik harakatga aylanadi.
Telefon bilan suratga olish –	4-bo‘limda ko‘rinib turganidek, yana bir muammo shundaki,	Bitta sur'atni oling, kamera burchagini bel yoki ko'krak

telefonni ko'z darajasida ushlab, DJning uzayib turgan vaqtini tasvirga olish.	telefonni ko‘z darajasiga qo‘yish odamning yuzini va tan harakatlarini xonadan yashiradi. Ular xona ichidagi odamlarning e'tiborini jalb qilishi kerak bo‘lgan joyda ekranning orqasida "gў'dak"ga aylanadilar.	balandligidan sozlang (yaxshiroq tasvir, kamroq bezovta qiluvchi), telefonni darhol choynakka qaytarib qo'ying.
"Yangi kelganlar"ning qatnashuvsizligi – raqs maydonining o‘rtasida butunlay harakatsiz turib, harakatga kirishganda muhitni ko'zdan kechirish.	Polning chegarasidagi baholash davri tabiiy va foydali. Polning o‘rtadagi baholash davri esa, qayerda bo'lish kerakligi haqida noaniqlikni anglatadi. Bu "diqqatni jalb qiluvchi nuqta"ni yaratadi – siz harakat qilishga harakat qilayotgan narsa.	Chekka qismga o'ting va vaziyatni baholang. Chekka qismdan ritmni toping. Polga allaqachon harakatlanib o'tishingiz kerak. Chekka qismdan polga o'tish — bu birinchi qadam, shunday ekan, raqsga tushgan holda harakat qiling.

5.2 — Sizga noto'g'ri ko'rinadigan, lekin aslida noto'g'ri bo'lmagan narsalar.

- Yakka holda, o'zingizning xonada raqs qilish: bu noto'g'ri ko'rinmaydi. Bu maqsadli harakat sifatida ko'rinadi.
- Ko'zlar yopiq: bu xatolik emas. U musiqaga chuqur sho'ng'an ko'rinadi - bu to'g'ri.
- Kichik, takrorlanadigan harakatlar: ular ritmik tarzda bog'langan bo'lsa, noto'g'ri ko'rinishmaydi. Uch soat davomida yupqiroq harakatlarni bajaruvchi odam, o‘ttiz sekund ichida beshta turli xil harakatlarni bajashga urinayotgan odamdan ko'ra qulayroq ko'rinadi.
- Musiqaning barcha so'zlarini bilmaslik: bu elektron musiqa. Ko'pincha, unda hech qanday so'z bo'lmaydi.
- Hamma atrofida sizdan farq qilganda harakat qilish – bu noto'g'ri emas. Musiqaga javob berish shaxsiy hisoblanadi. Hamma boshqa bir narsaga e'tibor qaratayotganida, hi-hatga javob beradigan odam noto'g'ri emas – u boshqa bir darajani topdi.
- Terslama: ko'rinishida muammo yo'q. Siz raqsga tushganingizdayoq ko'rinadi.

5.3 — Hamma narsani tuzatadigan yagona qoida.

✦ XULOSA – HARAKATLANING. Raqsga qodirsiz degan tasavvur yaratish va raqsga qodir emasligingizni aks ettirish o'rtasidagi farq ko'pincha harakatlarga bog'liq emas. Bu, bajaladigan harakatlar to'liq bajariladimi yoki yo'qligiga bog'liq.

Sadoqatli, kichik bir guruh har doim majburiyatsiz, katta bir guruhdan samaraliroq bo'ladi. Bu "tango" tamoyili yagona jumla bilan ifodalangan. To'liq vazn o'tkazish va

maqsadga yo'naltirilgan holda, musiqaga mos ravishda butun kecha bir xil harakatlarni bajaradigan odam, o'nta turli harakatlarni yarim kuch bilan bajargan va ularni to'g'ri qilayotganidan emin bo'lmagan odamdan ko'ra kompetentroq ko'rinadi.

Har bir harakatga butunlay bag'ishlang. Harakatni bajarib, unga kirib boring. Keyingi harakat esa shundan kelib chiqsin. O'z-oziyatchilik hissi harakatlar o'rtasidagi vaqtda paydo bo'ladi, harakatlarda emas.

6-bo'lim — Mashq rejasi: Raqs ham mashq hisoblanadi, agar to'g'ri bajarilsa.

THE CENTURION — Tananing 145 uratish tezligida uch soat davomida ishlashi bir narsa deganini anglang.

Recovery Kernelning fizik arxitektura tuzilishi, BDNF, dopamin va endokanabinoid (anandamid) ishlab chiqarish uchun eng muhim bo'lmagan farmakologik usullardan biri sifatida muntazam jismoniy mashqlarni aniqlaydi. Texno tadbiridagi uch soatlik mashg'ulot – agar tananing to'liq ishtirok etgan bo'lsa, nafaqat telefon bilan band bo'lgan taqdirda – ma'lum bir natija beradigan jismoniy faoliyat darajasiga mos keladi yoki undan ortiq bo'ladi. Savol shundaki, qaysi harakatlar qanday foydalarni keltirib chiqaradi.

Harakat.	Asosiy faollashtiriladigan mushaklar.	Kardiovaskulyar intensivlik.	Recovery Kernelning afzalliklari.
The Bounce (boshlang'ich).	Quadriceps, orqa qismi, piyolalar (yumshagan tizzalarga nisbatan eksantrik yuklanish), yelkan muskullari (vaznni o'zgartirish bilan).	Pastki daraja – uzoq muddat davom etishi mumkin. Kardiovaskulyar emas, balki asosan tana holati bilan bog'liq.	Endokannabinoidlarning davomiylik bilan birga sodir bo'ladigan ritmik harakatlar orqali aktivatsiya qilinishi. BDNF taxminan 20 daqiqa davom etadigan past intensivlikdagi ritmik harakatlardan so'ng hosil bo'la boshlaydi.
Ikki bosqichli (to'liq vazn o'tkazish).	Orqa qismi (asosiysi - har bir vazn o'tkazishda turgan tomonning orqa qismi faollashadi), yonbosh tortuvchilar, piyola muskullari, pastki belni barqarorlashtiruvchi mushaklar.	Pastadirganda, og'irlikning o‘lchami va harakat tezligiga bog'liq.	Yelkalarning barqarorligini oshirish mashqlari. Doimiy lateral vazn o'tkazish, yonboshlama yurishga (lateral band walks) to'g'ri keladi – bu tushkunlikni oldini olish uchun bo'lgan mashq bo'lib, u boshqa tomondan tunga va yelkaga foyda keltiradi. Klub raqsini lateral barqarorlikni o'stirish treningi sifatida qo'llash

			mumkin.
The Stomp (to'liq).	Yo'talgichlar (zarbani yutish), old oyoq mushaklari (tushib qolish kuchi), orqa oyoq mushaklari (vaznni o'tkazish), old oyoq ichki bo‘shlikdagi mushaklar (ko'tarilish fazasi), bel mushaklari.	Ortacha va yuqori darajada, 140+ BPM tezlikda – hard techno ritmidagi zarb juda kuchli plyometrik mashq hisoblanadi.	150 BPM tezlikda davom etganda, mashqning intensivligi yurak-qon tomir tizimi uchun qancha bo'lsa, shunchalik yuqori. Oyog'lardagi spazmlar muammosiga (qo'shimcha ma'lumotlarining B bo'limi) ushbu mashq orqali bir qismi yechim topiladi — popliteal mushaklar va orqa oyoq flexorlari haqiqatan ham ishlaydi. Elektrolitlar muhim ahamiyatga ega.
Tanani egish (ko'krakdan beliga qarab).	Orqa muskullar, qorin muskullari (burilish orqali nazorat qilinadigan faollik), bo'sh muskullar (agar burilish qo'shilsa) va yelkan muskullari.	Pastga – lekin umurtqa pog‘onasining harakatchanligini oshirish mashqlar.	Umurtqa su'liklanishi. Klublarda muntazam ravishda "body roll" raqsini qiladigan odamlarda, bu raqsni qilmaydiganlarga qaraganda umurtqa su'liklanish darajasi ko'proq bo'ladi. "Roll" - bu umurtqa segmentlarining bosqichma-bosqich harakati, bu yoganing "it-sigir" mashqiga o'xshash, lekin 128 BPM tezlikda bajariladi.
"Quvonch" (uzoq davom etadigan va mashqlar davomida ushlab turiladigan qo'llarni ko'tarish).	Delta muskullari (oldingi va yonbosh) , trapeziy (yuqori qismi), rotator manjetni barqarorlashtiruvchi muskullar.	Pastga – lekin bilak chidamlilik mashqlariga.	Boshini ko'targan holda besh daqiqa davom etgan shaxs, delta mushaklarida doimiy izometrik/chidamli mashq bajarmoqda. Bu ahamiyatga ega. Shuning uchun ham,

			uzoq vaqt qo'llarini ko'tarib turgan so'ng, qo'llarni pastga tushurish kabi harakat qulaylik hissi beradi - chunki delta mushaklari charchagan.
The Lean (doimiy).	Yadro (izometrik mashqlar – oldinga egilish doimiy ravishda transverzus abdominis va bo'sh qovurg'alaridan barqarorlikni talab qiladi), yelkan kasalari, erektor spinalar.	Pastki, lekin doimiy yadro muskullarini faollashtirish.	Berghain'da olti soat davomida turish, doimiy ravishdayoq yorug'lik mashqidir. Uzoq davom etgan elektron musiqali setlardan keyin belning charchashi, faqat turishdan kelib chiqmaydi, balki oldinga egilish natijasidagi doimiy izometrik siqilishdan ham kelib chiqqan bo'lishi mumkin.

6.1 — Raqs uslubiga qarab sarf qilinadigan kalorilar

Raqs uslubi va joylashuv konteksti.	Soatiga taxminiy kalorilar sarf bo'lishi.	Ekvivalent mashq.
Telefonni qo'lda ushlash, minimal harakat (ko'plab festivallarga tashrif buyuruvchilar uchun standart).	80–120 kaloriya/soat — turganingizga teng.	Turgan holda. Mashq emas.
Ikki bosqichli harakat, o'rtacha vazn o'tkazish, haus musiqa.	250–350 kaloriya/soat.	Tez yurish. Muhim faoliyat.
To'liq bounce ritmi, ikki bosqichli, techno, 130–145 BPM.	350–450 kaloriya/soat.	O‘rtacha tezlikda velosiped yo'tish. Chinakam kardiovaskulyar mashq.
Hard techno uslubidagi intensiv ritm, tezlik 145–160 BPM.	450–600 kaloriya/soat.	Aerobika darslari, yugurish. Yuqori intensivlikdagi davomli mashqlar.

Butun gavdani jalb qilish — tanani burish, qo'llarni ko'tarish, oyoqni tepish, davomli harakat.	500–700 kaloriya/soat.	O‘rtacha intensivlikdagi HIIT (yuqori intensivlikdagi interval mashqlari). Ana shu sababdan, ko'p energiya talab etadigan tadbirlarda odamlar kutilganidan ko'proq kaloriya yo'qotadilar va elektrolitlarni to'ldirish majburiy hisoblanadi.

Kalorilarni sarf qilish ma'lumotlari, oyoq spazmlari nima uchun paydo bo'lishini, elektrolitlar tanqisligi nima uchun yuzaga kelishini va uzoq festival kunida oziqlanishning ahamiyatini tushuntiradi. Tananing soatiga 500 kalori sarf qilishi va to'rt soat davomida bu jarayonni takrorlash, jami 2000 kalori energiyani sarflash degan ma'noga ega. Sotuv nuqtasidagi hot-dog bu talabni qondira olmaydi. Batafsil ma'lumot uchun qo'shimcha bo'limdagi oziqlanish haqidagi ma'lumotlarni ko'ring.

7-bo'lim — Raqobat qilish: Biz tabiatan raqobatchi va bu yaxshi.

THE CENTURION – Xonada ko'rgan chiroyli odam diqqatni chalkash emas. U ma'lumot muhitining bir qismi.

Raqs maydonchasi ijtimoiy arena hisoblanadi. U hamisha shunday bo'lgan. Chicago shahridagi ilk house klublari va Nyu-Yorkdagi voguing bayramlarida raqobat jismoniy ko'rinishga ega edi. Berlin techno musiqisining qorong'u va anonimligi vizual raqobat elementini yo'qligini anglatadi, lekin bu raqobatni yo'q qilmaydi, faqat raqobatlashadigan narsani o'zgartiradi (tajribaning chuqurligi, musiqiy bilimlar, jismoniy chidamlilik).

Raqobat tufayli yuzaga keladigan ijtimoiy omillarni e'tiborsiz qoldirish tajribani kamroq to'g'ri va murakkab qiladi. Bu haqda ochiq ravishda so'zlash uni foydali qilish imkonini beradi:

Raqobat muhiti.	Dorilar bilan qanday ta'sir o'tkazishi	Raqs mahoratlari bilan bu nima o'zaro aloqaga ega?
Raqs maydonida odamlar bir-birini baholaydi. Sizning tashqi ko'rinishingiz, harakatlaringiz, sizning joyingizni bilganingiz yoki yo'qligi – bularning bari ijtimoiy jihatdan qayd etiladi. Bu patologik holat emas. Bu odamlar bir-biriga yaqin bo'lganda sodir bo'ladigan jarayon.	MDMAning oksitotsin chiqarishi va alkogolning kortikolimfik tinchlantirishi ijtimoiy baholarning ahamiyatini kamaytiradi. Raqobat tufayli yuzaga keladigan o'z-oziyozlik, farmakologik usullar bilan bostiriladi. Ana shunga o'xshash sabablarga ko'ra ular raqs musiqasi qo'llaniladigan joylarda ham ishlatiladi.	Raqs bo'yicha yutuqlar raqobat qilishni boshqarish kerak bo'lgan vazifadan, unga jalb etadigan jarayonga aylantiradi. Raqs mahoratiga ega bo'lgan odam tashvish bilan raqobatlasha olmaydi – u xona vizual va fizik muhitiga hissa qo'shadi. Xonaning sifati odamlar yaxshi harakat qilganda oshadi.
Kulginch muammo: cho'qqilar orasida, bir muncha vaqt davom etadigan, to'liq bajarilmaydigan mashqlar davomida yoki musiqani kutayotganda, ayniqisa, boshqa odamlar ko'proq qiziqish bilan ishtirok etayotgan paytda yuzaga keladigan xususiy zerikish hissi.	Modda, kayfiyatni yengillashtirish orqali uning emosional yukini kamaytiradi. Zerikish mavjud bo'lishi mumkin, lekin u muhim emas. Bu ijtimoiy moddalarning halal funksiyasi hisoblanadi - lekin bu funktsiya dantsning ham bajarishi mumkin, faqat farmatsevtik xarajatlarsiz.	Musiqaga faol ravishda jalb etilish, zerikishni butunlay yo‘q qiladi. To‘g‘ri raqsga tushgan odamning fiziologik jihatdan zerikishi mumkin emas. Musiqa ritmiga sodiqlik ko'rsatadigan tanaga zerikish joyi yo'q. Bu tananing tabiiy javobi zerikishga.

7.1 — Javob berish va so'rov: Ijtimoiy raqs, lekin uni yomon qilishdan saqlaning.

Raqs maydonining ijtimoiy jihati so‘zsiz tilga ega. Uni tushunish va unda faol ishtirok etish:

- Ko'z bilan aloqa: qisqa, iliq bo'lishi kerak va musiqaga qaytarilishi lozim. Doimiy ravishda qarash yoki ko'rinib qolmaslik yo'l emas. Bir xillikdagi fazoda harakatlanayotgan odamlar o'rtasidagi o'zaro tan olish momenti, bu taxminan ikki urtdan iborat bo'lgan eng kichik to'liq raqs maydonidagi ijtimoiy aloqa birligi hisoblanadi.
- Yozishmalar: shaxsning ongidan kelib chiqib, yaqinidagi odam bilan bir vaqtda harakat qilish tabiiy insoniy xatti-harakatdir. Bu holat o'zaro bilishgan holda sodir bo'lganda, klubdagi eng yoqimli ijtimoiy tajribalardan biri hisoblanadi. Hech kim rasmiy ravishda taklif qilishi shart emas. Bu yaqinlik va musiqaga javob berish orqali yuzaga keladi.
- Taklif: sheriklik bilan raqs qilish mumkin bo'lgan vaziyatlarda, taklif ko'pincha so'z bilan emas. Tananing boshqa shaxsga qaratilgan bir oz burchaklanishi, tananing og'irligi o'zgarishi natijasida bir tomonga joy yaratilishi, musiqiy lahzalarda uzaytirilgan ko'z bilan aloqa – bu til. Javob tananing yo'nalishining aksariyati yoki boshqa tomonga qaratilganligi bo'lishi mumkin. Ikkalasi ham to'liq va to'g'ri munosabat usullari hisoblanadi.
- Doira: odamlar yig'ilishida bo'sh joy paydo bo'lganda va odamlar doirani shakllantiradigan bo'lsa, bu doira taklifdir. Doiraga kirish – bu u yerda bo'lgan har bir kishi sizni ko'radi degan narsani qabul qilish demakdir. Bu tahdid emas – bu raqs maydonidagi mikrofonga ega bo'lishning ekvivalenti. Faqatgina, o'zingiz qiladigan har bir ishga to'liq bag'ishlanishga tayyor bo'lsangizgina doiraga kirishingiz mumkin. Sizdan hayotiy ahamiyatga ega narsa qilish kerak emas. Asosiy narsa – siz qilgan ishingizni oxirigacha yetkazish.

8. Xavfsizlik bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlar:

* Agar sizda Recovery Kernel yoki Naloxone bor bo‘lsa, ulardan foydalanish bo‘yicha ko‘rsatmalar uchun o‘qilishi kerak bo‘lgan qo‘llanmalar mavjud.
* COMT, DRD2 va MTHFR kabi genetik omillar ba'zi dori-darmonlarning samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin. Agar siz ushbu genlar bilan bog'liq muammolarga ega bo'lsangiz, shifoyitingiz bilan bu haqida suhbatlashing.
* Blueprint dasturi sizga qo‘shimcha yordam olish imkoniyatini beradi. Batafsil ma'lumot uchun findahelpline.com saytida qarang.

9. Agar sizda quyidagi alomatlardan biri bo'lsa, darhol tibbiy yordam so'rang:

* Charchoq
* Bo‘g‘ilish hissi
* Nafas olish qiyinchiliklari
* Og‘riq

* **Yuz yoki tanada shishish**
* **Taqiqqa ta'sir qiluvchi boshqa alomatlar.**

Tibbiylik yordam so'rash majburiy emas, lekin tavsiya etiladi.

Klassik harakatlar kutubxonasi.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Va boshqa hamma narsalar.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Har bir avlod o'z harakatini ixtiro qiladi. Har bir harakat hali ham mavjud.

Siz tug'ilganingizdan oldin raqs bilan shug'ullangan odamda o'rgatadigan narsalar bor. Ularga taqdirga sig'ovchi bo'lishni to'xtating. Ulardan o'rganing.

8-bo'lim — Klassik harakatlar kutubxonasi.

THE CENTURION — Ushbu harakatlar o'z samarasini ko'rsatgani uchun yashab kelmoqda. Ularni biling.

Har bir harakat bu kutubxonada yashovchan madaniy artefakt hisoblanadi. Ular har biri ma'lum jamiyat tomonidan, ma'lum musiqiy kontekstda yaratilgan bo‘lib, so‘z bilan ifodalash qiyin bo‘lgan narsalarni ifoda etish uchun mo‘ljallangan. "Running Man" raqsi break-dance davrining raqobat ruhidan paydo bo‘ldi. "Electric Slide" raqsi Karib dengizi chiziqli raqs an'analari bilan bog‘liq. "Roger Rabbit" raqsi afroamerikalik musiqiy madaniyatning ma'lum bir davrida yuzaga keldi. Ushbu harakatlarni bilish, ularning tarixini bilish degan so‘zga teng, hatto agar siz ularni qorong‘u xonada 128 BPM tezlikda bajaryapsizmi.

Har bir harakat quyidagilarni o'z ichiga oladi: qadamlar ketma-ketligi, harakatning yaxshi bajarilishi uchun mos bo'lgan BPM diapazoni, u kelib chiqqan janr va uning chiroyli ko'rinishini ta'minlaydigan omillar hamda noto'g'ri ko'rinishiga sabab bo'ladigan jihatlar.

8.1 — Guruh tuzish va harakatlar.

Ushbu harakatlar kamida ikki kishini talab qiladi va guruhlarda bajarilganda yaxshiroq natija beradi. Ular har qanday raqs maydonining ijtimoiy bog'lanish vositasi bo'lib, jamoani yaratuvchi, shaxsni namoyish qilish emas.

The Electric Slide

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Bu qo'shiq 1980-yillarda va 1990-yillarda raqs maydonlarida juda mashhur bo'ldi.

Qadamlar sxemasi.	Vaqt.	Bu nima uchun to'g'ri ko'rinishini tushuntiring.
1-bosqich – O'NG: O'ng oyogingizni o'ngga surib yuboring. Chap oyogingizni o'ng oyoqqa yaqinlashtiring. O'ng oyogingizni yana bir marta o'ngga surib yuboring. Chap oyogingizni o'ng oyoqka qo'ying (vazn bermang). Bu to'rt hisob, o'ng tomonga harakat. 2-bosqich – CHAP: Teskari. Chap oyogingizni chapga surib yuboring. O'ng oyogingizni chapga yaqinlashtiring. Chap oyogingizni yana bir marta chapga surib yuboring. O'ng oyogingizni chap oyoqka qo'ying. To'rt hisob, chap tomonga harakat. 3-bosqich – ORQA: O'ng oyogingizni orqaga qiling. Chap oyogingizni orqaga qiling. O'ng oyogingizni yana bir marta orqaga qiling. Chap oyogingizni o'ng oyoqka yaqinlashtiring va yengil teging. To'rt hisob, orqa tomonga harakat. 4-bosqich – BURILISH: Chap oyogingiz bilan oldinga bir qadam qiling va chapga chorak burilish (endilikda). Bu sababli, raqs qatorida bir-biriga yopishtirib turish	90-120 BPM diapazoni eng yaxshidir. Bu raqsdan R&B, pop va gospel musiqalarida ham foydalanish mumkin, chunki uning ritmi turli xil tempolarga moslashadi. "Electric Slide" bir nechta qo'shiqlarga mos keladigan tarzda yaratilgan bo‘lib, undagi hisoblash universal bo‘lganligi sababli, u har qanday musiqaga osongina moslashtirilishi mumkin.	Yuqoridagi harakatlar "bosqich" emas, balki "slayd" hisoblanadi. Oyog'ingiz yer yuziga tegib harakat qilishi kerak – bu vaqtda ozgina ishqalanish shovqinini esitishingiz mumkin. Agar oyoqlaringiz havoda ko'tarilib harakat qilsa, demak siz boshqa bir turdagi raqsni bajinyapsiz. Oyoqlaringizni yer yuzasiga yaqin ushlab turing. Har bir bosqichning oxirida bo'ladigan teguv – bu tinchlikning aniq momenti; uni tez o'tib ketmang.

kerak bo'ladi. Aynan shu sababdan ham "line dance"lar yaxshi natija beradi - har bir ishtirokchi bir xil yo'nalishga qaraydi va aylanib yuradi.		

Dasturga qo'shilish qoidasi: Hamma bir yo'nalishga qaradi, saf-sadorda turadi. "Electric Slide"ning asosiy afzalligi – vizual uyg'unlikdir: hamma bir vaqtda harakat qiladi, bir vaqtda burilib, keyingi devorga birgalikda qaraydi. Safga qo'shilish oson: saf oxirida joy olib, yonidagi odamning bir siklini kuzating, so'ngra keyingi burilishda unga ergashing. O'zingizni e'lon qilish shart emas. Yaxshi, faqat qo'shiling.

Poyga / Amaliy mashg'ulot - Yelkalar.

Train / Yelkaga yopisadigan mashq - ko'plab o'n yilliklardan beri klublarda keng tarqalgan.

Ikki yoki undan ortiq kishi, har biri o'z oldidagi odamning bilkasiga ikkita qo'lini qo'yadi. Oldindagi kishi yo'nalishni belgilaydi. Hamma unga ergabadi. Harakat – bu vaznni uzatish va tebranib yurish bo'lib, u zanjir orqali sinxronlashtirilgan — oldindagi kishi og'irlik markazini o'ngga ko'zgatganda, ushbu his-tuyg'u qo'llar orqali orqaga uzatiladi. Zanjir yagona organizm sifatida harakat qiladi.

- Yuzingizni qo'llaringizni ALOQALARGA, bo'yiniga emas - bilaklari joylashuvi qulay va barqaror bo'lishi kerak. Bo'yin bilan aloqa qilish xavfli. Bel bilan aloqa qilish yaqinlik bildiradi. Bilaklar ijtimoiy jihatdan neytral hudud hisoblanadi.
- Tutqich yengil – qo'yib berilgan, ushlab turilmagan. Qo'llar bilaklarni harakat qilganda ularga ergabadi, balki ularni boshqarish emas.
- Yaqinlashuvchi, bir poezd orqali harakat qiladi: oldinga, aylanib, odamlarning ichidan o'tib. Eng yaxshi poyezdlar to'g'ri chiziqda emas - ular egilib, teskari yuradi va barcha joylarni ko'radi. Bu conga raqsiga o'xshaydi, lekin uning harakati tezroq va sinxronizatsiya qilingan.
- Poezdning ichidagi bo'shliq har bir kishining harakatini orqadagi odamga etkazadi. Zanjir bo'ylab sinxronlashtirilgan sakrashlar to'lqin effektini yaratadi, bu juda yoqimli hislatni beradi - tanaga boshqa bir kishining ritmi qo'llar orqali yetib boradi va u qayta kuchaytirilib ortga uzatiladi.

Janr/BPM: 110–130 BPM tezligida ishlaydi. House musiqa va R&B janrlari uchun eng mos keladi. Har qanday tempoga moslashtirilishi mumkin, bunda guruh a'zolarining birgalikdagi harakati ta'minlanishi kerak.

Rossiya kuklası.

Rossiya kuklasining / Uycha tuzilish usuli. LGBT+ klub madaniyati va guruh bayramlari uchun mo'ljallangan joylar.

Ikki kishi (yoki uch yoki undan ortiq) shunday joylashtiriladi: bo'yi balandroq odam qisqaroq odamning orqasida turadi, qo'llari qisqaroq odamning beliga yoki yonboshlariga yengil ushlash bilan o'ralgan, ikkalasi ham bir vaqtda harakat qiladi. Bu "Matryoshka" nesting dolls kabi: biri ichida bo'lgan, xuddi shu shaklda, lekin turli o'lchamlarda, bir butun sifatida harakat qiladi.

- Tashqi odam (orqada turgan) avval ichki odamning harakatiga moslashadi – orqadan boshqarishga urinmang. Oldinda turgan odam nima qilayotganini his qiling va unga moslang. Keyin asta-sekin sinxronizatsiya qilishni o'rganing. Ichkarida turgan odam bu sinxronizatsiyani his etadi va yaqinlashadi.
- Yaqoqlanish usuli: beldan pastga qaratilgan, orqadan, hech qanday ushamaishsiz. Aloqa faqat mavjudlikni anglatadi, ushlashni emas. Ichki odam istalgan vaqtda chiqib ketishi mumkin – bu cheklov qo'yish emas, balki ijtimoiy raqsdir.
- Bu harakat balandlik farqini kuchaytiradi: bu usul ko'pincha vizual effekt beradi, ayniqisa agar balandlikdagi farq aniq bo'lsa. "Uychilish" so'zi to'g'ridan-to'g'ri ma'nosi bilan ishlatiladi – qisqa bo'yli odam, balandroq bo'lgan odamning quchog'ida ekanligi tasvirlangan.
- Rossiya kuklasini kengaytirish mumkin: uchinchi shaxs tashqi qatlamga ega bo'lgan odamning orqasiga kirib, ularni xuddi shu tarzda o'rab oladi. Bundan ko'pincha uch yoki to'rt qatlam hosil bo'ladi. Shu vaqtda bu, poyezd shakliga o'tadi.

Qachon sodir bo'ladi: Odamlar ommaviy quvonch hissi bilan band bo'lgan vaqtlarda, spontan tarzda. Bu, qo'shiq tinglash paytida, oldingizdagi odamning beliga qo'lingizni qo'yish orqali boshlanishi mumkin – agar ular orqaga yelkasini berib qolsalar, bu "Rossiya choynagining" ko'rinishi. Agar ular oldinga qarab qilsalar, ular bu harakatga qiziqishmayotganligini anglatadi. Ikkala javob ham to'liq hisoblanadi.

"Grope the Shoulders" (guruh uchun shimoy massaj usuli).

"Grope the Shoulders" festivali va guruh bayramlari – katta yig'ilishlarda uchraydi.

Guruh raqsida bu, odatda, bir guruhning bir vaqtda harakatlanishi deb tushuniladi, bunda doira yoki guruh a'zolari musiqaga mos ravishda harakat qiladi va shu bilan birga qo'shni odamga yengil bil suviy yoki massaj beradi. Har bir kishi bir vaqtning o‘zida ham qabul qiladi va ham beradi.

- Yengil doira yoki safda turib oling. Chap qo'lni chap tomonidagi odamning bo'yiniga qo'ying. O'ng qo'lni o'ng tomonidagi odamning bo'yiniga qo'ying. Endi ritmga ergating. Musiqaning bir qismi boshlanganda, hamma bir vaqtda

yengilgina bo'yinni siqish harakatini bajaring. Bo'shating. Keyingi ritmda yana siqing.

- Bir vaqtda berish va olish, o'ziga xos jamoaviy hisni uyg'otadi - siz bir vaqtning o'zida ham parvarish qiluvchi, ham qabul qiluvchisiz. Bu raqs turlaridan biri bo'lib, unda o'zaro g'amxo'rlik harakat orqali ifodalangan.
- Press ritmi 1 va 3 ga, yoki fraza boshiga to'g'ri kelishi kerak. Uzrok, yengil, ritmik jihatdan aniq bo'lishi lozim.
- "Bo'yin bo'yi": ba'zi guruhlar bu usulni turgan holda raqs qilishga qo'shimcha sifatida ishlatadilar — bir qo'l yaqin odamning bo'yiga qo'yiladi, musiqaga mos ravishda vazn o'zgartiriladi va qo'l tananing harakatlari bilan yengil harakat qiladi. Bu conga raqsidan kamroq rasmiy, "poezd" raqsidan kamroq tuzilgan va chiziqli raqsdan ko'ra yaqinroqdir.

8.2 — 80-yillarning arxivlari.

Ushbu harakatlar ma'lum bir birlashish natijasida paydo bo'ldi: musiqiy videolarning rivojlanishi, aerobika madaniyati, o‘n yillikning boshidagi New Wave va hip-hop uyg‘unligi hamda breakdansning keng tarqalishi. Ular vizual madaniy kontekstga joylangan. Ularni bajarishda, siz biror narsangizga murojaat qilyapsiz.

Harakat.	Qadamlar sxemasi.	Bu qayerdan kelib chiqdi / davr.	BPM / janr mosligi
The Running Man	Bu harakat. Oyoqlaringizni bir-biriga yaqinlashtiring. Chap oyoqni biroz oldinga ko'tarib, chap oyog'ingiz bilan sakrang va shu paytda o'ng ginoyakni qorin bo'shlig'iga yaqinlashtiring, o'ng qo'lingiz orqaga siljiting. Bir vaqtda: chap oyoqni yerga tushirib, o'ng oyog'ingizni orqaga cho'zing va chap ginoyak ko'tariling, chap qo'lingiz orqaga siljiting. Ko'rinish: Siz bir joyda qolib, harakat qilayotgandek bo'ladi, lekin hech yerga bormaysiz. Asosiy narsa - o'zgaruvchan ginoyak ko'tarishdir. Agar ginoyakni ko'tarmasangiz, bu oddiygina joyda yugurish bo'ladi. Agar ginoyakni ko'taring: bu "Yuguruvchi odam" harakati.	MC Hammer va Bobby Brown tomonidan mashhurlashtirilgan, 1988-1990 yillar. Bu davrning yuqori energiyaga ega aerobika ta'sirini ko'rish mumkin – bu harakat kardio mashq hisoblanadi. U o'sha davrning umumiy ramzi bo'lib, erta paydo bo'lgan Britaniya rave madaniyatiga ham kirib keldi.	90-120 BPM. Hip-hop, ilk versiyaidagi house musiqa, pop. Techno tempida (130+) "qo'sh qadam" yurish juda tez charchatuvchi bo'ladi – bu harakatni faqat bir vaqt uchun bajarish mumkin, doimiy ravishda esa yo'q.
Roger Rabbit	Poyalaringizni biriktirib turib oling. O'ng oyogingizni orqaga suring, shu vaqtda chap bo'yingizni yuqoriga ko'tarib "sakrash" harakatini bajaring. Chap oyoqqa	1980-yil oxirlaridagi hip-hop uslubi. Bu uslub animatsion qahramonning sakrashli harakatiga asoslangan. MC Hammer bilan birga musiqiy videolarda	85-115 BPM. Hip-hop, eski uslubdagi R&B. "The Roger Rabbit" aniq hip-hop uslubidagi harakat – u ko'pincha eskilikni

	orqaga tushib qo'ying. O'ng oyogingizni yana bir marta orqaga suring ("tortish"). O'ng oyogingizni chap oyogingizga yaqinlashtiring. Xususiy element "sakrash-tortish-yaqinlashish" naqshidir - oyoq orqaga toza qadam tashlamay, yer yuzasi bo'ylab tortiladi.	keng tarqaldi. Harakatning xususiyatlari: o'ziga xos, animatsionlik, yengillik, o'yinchanlik va maqsadli sifat.	ifodalaydi va zamonaviy joylarda nostalgik tuyg'ular uyg'otadi, lekin uning bajarilishi mohirlik bilan amalga oshirilgan bo'lsa, iliq bir his qilib qabul qilinadi.
The Worm	Butunlay yotib, boshlang'ich holatga o'ting. Yuzingiz va ko'krak qisminingizi yuqoriga ko'tarilgan holda, orqa tomoningizni pastga tushiring – harakat boshadan beligacha tarqaladi. Keyin belingizni yuqoriga ko'tarib, boshingizni pastga tushiring – harakat teskari yo'nalishda davom etadi. Harakatni takrorlab, oldinga suriling. "Chizma" butun tanani qamrab oladigan harakat bo'lib, u zamin bo'ylab harakat qiladi. Ogohlantirish: bu zamin ustida bajariladigan mashq. Klubdagi zamin, ayniqisa, ko'p odamlarning bo'lgan vaqtda salomatlik nuqtai nazaridan xavfli bo'lishi mumkin. "Chizma" mashqi ma'lum vaziyatlarda va ma'lum joylarda bajarilishi kerak.	Brezdans kulturası, 1970-yillarning oxiri - 1980-yillar. Breyk dansining asosiy elementlaridan biri bo'lgan pol harakati. Hozir ham raqs jangi musobaqalarida, ba'zi nostaljik klub kechalarida va guruhdagi biror kishi yetarlicha erkin bo'lganda ko'rinadi.	Har tezlikda – parazit tezlikka bog'liq emas. U bayon sifatida o'qiladi, doimiy ritm sifatida esa yo'q. Uni bir marta bajaring, to'liq bajaring va turgan holatga qayting.
Robot.	Har bir bo‘g‘im harakatini alohida ko‘rsating va har bir	Funk va soul davri, 1970-yillarning o‘rtasi. Bu uslub Maykl	Sekin va o'rtacha temp - 80-110 BPM. Musiqiy

	pozitsiya o'rtasida aniq mexanik to'xtashni ta'minlang. Robot harakatlar emas, balki harakatlar o'rtasidagi aniq to'xtashlarga qaratilgan. Har bir o'tishda sustayib qolish va keyin mexanik qayta boshlanish bo‘ladi. Yelkalar, bilaklar, tizzalar hamda boshqa bo'g'imlar alohida artikulyatsiya qilingan qismlar sifatida harakat qiladi va ularda bloklangan bo'g'imlar mavjud.	Jeksonning dastlabki chiqishlariga bog'liq bo'lib, keyin esa breakdance davrida keng tarqaldi. "Robot" harakati - bu locking va popping kabi boshqa barcha harakatlarning asosiy shakli hisoblanadi.	pauza yoki to'sqinlik paytlarida ayniqisa yaxshi ishlaydi. Sukutda (yoki deyarli sukutda) robot ovozi juda ta'sirli bo'ladi.
Moonwalk	Tozalaringizni bir-biriga yopishtiring, ikkalasi ham polga tekkan holda turib oling. Chap oyoqni orqaga suring va shu bilan birga o'ng oyog'ingizning burmalariga turing. Bir vaqtda, o'ng oyoqni polga tekkingan holda pastga tushiring, chap oyoq esa burmalariga ko'tarilib orqaga surilsin. Bu effekt yaratish uchun: (1) surilgan oyog'ingiz polga tekkan holda bo'lishi kerak, (2) ko'tarilgan oyog'ingiz aniq burmalar ustida bo'lishi kerak, (3) oyoqlaringiz o'rtasida vazn uzatilishi doimiy va silliq bo'lishi kerak. Maykl Jacksonning "moonwalk" raqsining 70% qo'llarning harakatlariga bog'liq - mexanik ravishda qo'llar har bir surilish bilan harakat qiladi.	Maykl Jekson, 1983-yilda efirga uzatilgan "Motown 25" teleko‘rsotuvidagi chiqishi. Tarixdagi eng mashhur raqs harakatlaridan biri. Bu harakat "backslide" deb nomlangan, funk musiqasi sohasida mavjud bo'lgan bir turdagi ko'cha raqslaridan olingan bo'lib, Jekson uni mukammallashtirib, yangi pog'ona qo'ygan.	88-103 BPM. Pop, R&B va soul musiqalarda eng yaxshi natija beradi. "Moonwalk" - bu ta'sirli harakat. To'g'ri qo'shiqda, to'g'ri vaqtda bir marta bajarsangiz, u unutilmas bo'ladi. Agar uni kech davomida takrorlab bajarasangiz, bu sahna ko'rinishiga aylanadi.
Xavfsizlik raqsi.	Texnik jihatdan, Men	New Wave, 1982-	120-140 BPM. New

	Without Hats guruhining 1982 yilgi videosidagi raqs uslubi quyidagicha: keng oyoqlar, qo'llar tomonlarga cho'zilgan yoki yuqoriga ko'tarilgan, turli xil sakrash va qo'llarni harakatlantirish naqshlari. Umumiy foydalanishda: bu davrning energiyaga to'lgan, befarq, biroz o'rtaxitron bayramona sifatiyatlari aks etadigan har qanday uslub. Sakrash. Qo'llarni harakatlantirish. Yuz ifodasi koordinatsiya darajasiga mos kelmaydi. Bu to'g'ri estetikadir.	1985. "The Safety Dance" raqsi, texnodan biroz kam jiddiylik bilan yozilgan musiqaga mos keladigan harakatdir. Bu, keyinchalik rave madaniyati qaytarib olgan, o'zini o'zi anglamaydigan baxt hissi kabi muhim xususiyatning oldingi bosqichi hisoblanadi.	Wave, sint-pop, ba'zi 80-yillardagi elektron musiqa uslublariga ta'sir ko'rsatuvchi. Toqatlilik va hayajonni aks ettiradigan, aniqlikdan ko'ra tartibsizlikga moyil. Asosiy maqsad – san'at yaratish, texnikaga emas.

8.3 — 90-yillarning arxivlari.

90-yillarning raqs maydoni amerikalik populyar raqs tarixidagi eng yangilikchan davr bo'lgan. Hip-hop, R&B va klublaridagi dastlabki sahna bir vaqtda yangi harakatlarni yaratib chiqqan, shuningdek, musiqiy videolar ularni dunyo bo'ylab, paydo bo'lishidan xafta o'tgach tarqatgan. Bu harakatlarning ko'pchiligi haqiqatan ham Afrika va Karib dengizi ildizlariga ega, ammo tijorat davri bu ildizlarni yashirib qo'ygan – ular bajarilayotganda, ularning asl manbalari haqida bilish muhim.

Harakat.	Qadamlar sxemasi.	Manbalar / kontekst	BPM / janr
The Cabbage Patch	Tanani bilvosita oyoqlarga qo'ying, tizzalaringizni biroz egib oling. Ikkala qo'lni ham tananing oldida bir yo'nalishda aylantiring — ikkalasi ham soat yo'nalishi bo'yicha yoki ikkalasi ham soatning teskari yo'nalishi bo'yicha — taxminan ko'krak balandligida. Qo'llar doimiy aylanadigan harakatni amalga oshiradi. Tanangiz ham qo'l aylanishlariga mos ravishda biroz burilib ketadi. Bosh ham xuddi shu ritmda chayqalishi mumkin. Bu, tasavvur qilganingizdek, aynan shunaqa va to'liq bajarilganda, to'g'ri ko'rinadi.	90-yillarning boshlaridagi hip-hop, Gucci Crew II (1987) tomonidan keng taratilgan. Bu nom, qo'l harakati karamga cho'zishga o'xshashligi sababli berilgan. O'sha davrning eng tanilgan harakatlaridan biri. "Cabbage Patch" harakati samimiy bo'lishi kerak - uni ironik tarzda bajarish mumkin emas.	85-115 BPM. Hip-hop, eski uslubdagi R&B. "The Cabbage Patch" so'zlari zamonaviy kontekstda mehrli xotira sifatida qabul qilinadi. To'g'ri vaqtda, to'g'ri qo'shiqda ishlatilsa, tinglovchilar uni sezadilar.
The Butterfly	Oyqalarini keng yoying, barmaqlarini tashqariga qaratib qo'ying. Tizzalaringizni yonlarga tushiring va ularni qaytarib biriktiring – tizzalar kabi parvoz qilayotgan kapalak kanoti kabi ochilib yopiladi. Bu "kapalak" harakati oyoqlar bilan bajariladigan	90-yillarning boshlaridagi hip-hop va dancehall uslublarining uyg'unlashuvi. "Butterfly" raqsi bir necha manbalarga ega - qo'l bilan bajariladigan versiya aerobika madaniyatida paydo bo'lgan, oyoq bilan bajariladigan versiya esa hip-hop va	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" raqsi eng yaxshi keng va past turish usulida bajariladi — agar oyoqlar juda yaqin bo‘lsa yoki tizzalar to‘g‘ri ochilmasa, ta'sir yo‘qolishi mumkin.

	versiyasi, qo'llar bilan emas (qo'llar bilan bajariladigan "kapalak" harakati boshqa joyda ko'rib chiqiladi va uni qanday qilmaslik kerakligi tushiriladi). To'g'ri "kapalak" harakati oyoqlarda bajariladi. Keng turish, ritmga mos ravishda tizzalarni tashqariga chiqarib, keyin ichkariga yig'ish.	dancehall uslublaridan bir vaqtda yuzaga kelgan. Oyoq bilan bajariladigan versiya asl va to'g'ri hisoblanadi.	
The Humpty Dance	Digital Underground guruhining Shock G tomonidan yaratilgan Humpty Hump personajiga oid raqs. Bu raqsning xususiyati shundaki, u ozod, oldinga egilgan, biroz burni bilan boshqariladigan harakatlar va maqsadli ravishda kuchaytirilgan va kutilmagan qo'l harakatlarini o'z ichiga oladi. "Humpty Dance" raqsining maqsadi, bir tomonlama ko'rinishni yaratish bo'lib, bu aniq musiqiy ritmga mos keladi. Ironiya shundaki, ushbu texnikada "tasodifiy" harakatlar hatto tartibsiz tuyulsa ham, musiqaning ritmiga to'g'ri keladi.	1990-yilda Digital Underground guruhidan bir qo'shiq paydo bo'ldi. Bu qo'shiq birinchi o'quv qo'shiqlardan biri bo'lib, unda raqs harakati qanday bajarilishini aniq ko'rsatiladi. "Humpty Dance" raqsi, bezor va noto'g'ri harakatlarni ritmga moslashtirish mumkinligini isbotlab, katta shuhrat topdi va bu uslub e'tirofga sazovor bo'ldi.	90-110 BPM. Hip-hop uslubi, funk elementlari bilan. "The Humpty Dance" raqsga ruxsat beruvchi signaldir - bu raqs maydoniga to'liq chinakamlik va texnik nuqsonlar ham qabul etilishi mumkinligini bildiradi.
The Tootsee Roll	O'ng oyoqni oldinga qo'ying, chap oyog'ni orqaga oling, o'ng oyoqni oldinga qo'ying, chap oyog'ni o'ng oyoq yoniga qo'ying – to'rt hisob. Keyin chap tomon bilan takrorlang. Bu oyoqlarni	1994 yil, 69 Boyz. Mayami bass musiqiy yo'nalishidagi guruh. "Tootsee Roll" mintaqaviy raqs bo‘lib, musiqiy video orqali milliy miqyosda mashhur bo‘ldi. Bu raqs Mayami bass / booty musiqasi	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Ushbu usul guruhlarda yaxshiroq bajariladi, chunki harakatlar vizual uyg'unlikni yaratishi mumkin, bu esa chiziqli

	harakatlantirish usuli. Qo'llar uchun variant: ikkita qo'lni ham oldinga cho'zing, qovonlar aylanish (oldinga) va bu harakat oyoq harakatlari bilan bir vaqtda bo'lishi kerak. O'ng oyoq harakati paytida, qo'llar o'ng tomonga aylanadi. 69 Boyz guruhining (1994 yil) ashulasi ushbu harakatni bajarayotganda tasvirlab beradi – bu davrning eng aniq ko'rsatmalar bilan to'ldirilgan raqs qo'shiqlaridan biri.	sohasining raqs madaniyatiga qo‘shgan o‘ziga xos hissasini aks ettiradi.	raqsga o'xshaydi.
The Kid 'n Play	Ikki kishi bir-biriga qarama-qarshi turadilar, ularning o'rtasida bo'sh joy qoldiriladi. A shaxsi o'ng oyogini B shaxsining chap oyogiga tomon soqib uradi. B shaxsi yo'nalishdan uzoqlashadi va bir vaqtda o'zining o'ng oyogini orqaga uzatadi. A shaxsi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlaydi, soqib uradi. Ikki kishi oyoqlarini navbatma-navbat soqib urishadi, bu harakatlar ularni bir-biriga yaqinlashmasdan bog'laydi. Bu mashqning asosiy qismi va uning mohiyati – vaqtni to'g'ri hisoblashdir; hech kim zarbga uchramaydi va soqib urishlar bir-biridan o'tib ketganidek ko'rinadi.	Kid 'n Play, 1988-1991. Bu nom, Kid 'n Play duetiga va ularning "House Party" filmiга bag'ishlangan bo'lib, aynan ular tomonidan mashhurlashtirilgan. Bu harakat asosan hamkorlikni talab qiladi – uni yakkalikda bajarib bo'lmaydi. Kid 'n Play – bu davrning raqobatbardosh sheriklik uslubidir.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Bu harakatni bajarish uchun sizga razm qo'shadigan sherik kerak bo'ladi va uni ommaviy joyda sinab ko'rishdan oldin taxminan o'ttiz soniya koordinatsiya mashqlarini qilish kerak. Boshlang'ichda sekinroq harakat qiling, ritmni aniqlang, keyin esa to'liq tezlikka o'ting.

Macarena raqsı.	O'ng qo'l oldinga cho'zilgan (eliz pastga). Chap qo'l oldinga cho'zilgan (eliz pastga). O'ng qo'l eliz yuqoriga aylangan. Chap qo'l eliz yuqoriga aylangan. O'ng qo'l chap yelkaga. Chap qo'l o'ng yelkaga. O'ng qo'l bosh orqasiga. Chap qo'l bosh orqasiga. O'ng qo'l chap yonboshga. Chap qo'l o'ng yonboshga. Ikkala qo'l orqa tomonga. Ikkala qo'l oldinga suriladi. Belni titillatish. Chap tomonga ¼ aylanib. Takrorlang.	Los del Rio, 1993 yil. Aslida flamenko uslubidagi ispaniyalik pop qo‘shiq bo‘lgan. 1996yilda global mashhurlikka erishdi. "Macarena" o'n yillikning eng universal tanilgan raqs uslubi hisoblanadi. U to'ylarda, sport tadbirlarida va odamlar birgalikda raqsga tushmoqchi bo‘lgan har qanday joyda uchraydi, bu yerda individual imkoniyatlardan qat’i nazar.	104 BPM – aynan asl qo'shiqning tezligi. U 95-115 BPM diapazonida yaxshi ishlaydi. "Macarena" janrga bog'liq emas – bu qo'shiq qayerda bo'lsa, u ham u yerda paydo bo'ladi. Uning kuchi universal sifatida.

8.4 — Zamonaviy arxiv (2000-yillardan hozirgacha).

Zamonaviy mashhur raqs harakatlari, 80-yillar va 90-yillarga qaraganda boshqacha tarqaladi - ijtimoiy media va qisqa formatdagi videolar musiqaviy kliplarning o'rnini egallab, asosiy uzatish vositasi sifatida ishlaydi. Bir harakat global miqyosda 48 soat ichida mashhur bo'lishi mumkin. Umr davomiqisqaroq. Ammo, bu harakatlar ko'pincha eski an'analarga murojaat qiladi va bu ularni virusli kelib chiqishidan ko'ra chuqurroq qilishiga sabab bo'ladi.

Harakat.	Bosqich sxemasi.	Manbalar / nima uchun asoslangan.	BPM / janr
The Dougie	Vazn chap tomonga o'tkazing. Chap yelka oringa egilib, oldinga tushishi kerak — bu yelkada sodir bo'ladigan yumshoq harakat. Xuddi shunday, o'ng tomon bilan ham xarakatni takrorlang. Asosiy element - yelkaning pastga tushishi, oyoqlarning harakati emas. Oyoqlar deyarli bir joyda turadi. Butun harakat tananing va yelkalarning navbatma-navbat oldinga egilishi bilan amalga oshiriladi, har bir egilish bir urug' uchun.	Cali Swag District, 2010 yil. Bu nom reper Lil Wilning "My Dougie" (2007) qo'shig'iga bag'ishlangan. "Dougie" 90-yillardagi hip-hop uslubidagi yurishning eng sodda elementiga – ishonchli va ravnaq topganlikni ifodalovchi bo‘yin aylanishiga murojat qiladi.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" - bu sekin raqs harakati. Yuqori BPMda ushbu raqs o‘ziga xosligini yo‘qotadi, chunki yelkalarning harakati aniq sezilmaydi.
Nae Nae raqsı.	Oyoqlarni bir-biridan uzoqroq qilib qo'ying. O'ng yelkani to'g'ri yuqoriga ko'tarib, bilakni erkin holda osib qo'ying. Tananing o'ng tomoni biroz ko'tarilishi mumkin. Yelkada va tanada harakatlar ritmga mos bo'lishi kerak, oyoqlar esa erkin tarzda harakat qiladi. Asosiy maqsaddan biri - ko'tarilgan yelkaning erkinligi, ayniqisa bilakning harakati	Silento, 2015 yil. "Nae Nae" raqsi "Martin" teleko‘rsatuvidagi Wanda nomli qahramondan kelib chiqqan — bu qahramonning o'ziga xos qo'l harakatlari va chayqalishi Atlanta hip-hop doiralari tomonidan raqs namunasi sifatida qabul qilingan, keyin esa Silento uni rasmiylashtirgan.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Ushbu harakatlar Whip/Nae Nae ketma-ketligidagi boshqa harakatlar bilan birgalikda ishlatiladi.

	muhim ahamiyatga ega.		
The Floss	Har bir qo'lni o'ngga ko'tarib, shu vaqtda chap yonboshni chapga burang (yonbosha va qo'llar qarama-qarshi yo'nalishlarda harakat qiladi). Har bir qo'lni markazdan o'tkazib, chapga ko'tarib, shu vaqtda o'ng yonboshni o'ngga burang. Ushbu harakat tez sodir bo'lishi kerak - har bir harakatda qo'llar oldinda bir-birini kesib o'tadi va har safar markazdan o'tkaziladi. Asosiy narsa tezlik: "floss" harakati qanchalik tez bo'lsa, vizual ta'sir shunchalik ta'sirli bo'ladi.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — uchinchi kanal (SNL) da chiqish qilganda keng tarqaldi. "The Floss" - bu ilk bor ijtimoiy media orqali paydo bo'lgan va haqiqatan ham raqs maydonida keng tarqalgan raqs hisoblanadi. Bu raqs hip-hopning "izolyatsiya" texnikasiga murojat qiladi: yuqori va past qismlari bir vaqtda, lekin qarama-qarshi yo'nalishlarda harakat qilish.	100-130 BPM. Ko‘p qirrali – bolalar tug‘ilgan kun kechalari va festivallardan tortib, turli xil voqealarda qo‘llaniladi. "The Floss" raqsi avlodga bog'liq bo‘lib, "Electric Slide" raqsiga qaraganda, bu hodisa 2017-yildan keyingi davrga xosdir.
Melbourne shuffle.	O'ng oyoqni oldinga suring, chap oyog'ni o'ng oyoqqa yaqinlashtiring. O'ng oyoqni orqaga surib, keng qadam tashlang. Asosiy qadam: "urish-qadam", "urish-qadam" - oyoqlarni navbatma-navbat otib, xususiy elastiklik bilan. Yuqori darajadagi versiya qo'shilgan harakatlarni (running man) va murakkab oyoq harakatlarini o'z ichiga oladi. "Shuffle" raqs turi ayniqin pol ustida bajariladi - oyoqlar yer yuzasidan uzoqlashmaydi, ular silliq va ussil harakat qiladi.	Avstraliyaning Melburn shahrida, 1980-yillarning oxirida ravs partiyalari o'tkazilardi. Bu raqs 2000-2010-yillarda EDM festivali madaniyati orqali butun dunyoga tarqaldi. Raqs uslublaridan biri, u hip-hop yoki pop musiqadan emas, balki ravs partiyalari o'zida paydo bo'lgan kam sonli raqslardan biridir.	130-150 BPM. Elektron musiqalar – ayniqisa, house, techno va trance janrlarning kuchliroq uslublari. Shuffle raqs uslubi elektron musiqa uchun mo'ljallangan bo'lib, "Running Man" va "Cabbage Patch" kabi raqs uslublaridan farqli o'laroq.
The Woah	Kuchli ritm (odatiy ravishda hi-hat yoki	Charlotte, Shimoliy Karolina shahridagi	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The

	snare)ga mos ravishda, harakatni to'xtating va tanani "freeze" holatiga keltiring – keyin darhol harakatga qayting. "Woah" so'zi ushbu "freeze" holatini ifodalaydi, na uning atrofidagi harakatlarni. Vaqt juda muhim: "freeze" aniq ritmga to'g'ri kelishi kerak, bir ritm davomida ushlab turilishi va keyin chiqarilishi lozim.	hip-hop doiralaridan, 2019 yil. Ijtimoiy mediada keng tarqalgan. "Woah" raqsi 1970-yillarning funk raqsida uchraydigan "locking" texnikasiga murojat qiladi - bu butun tanani bir vaqtda to'satib, ritmga mos ravishda to'xtatish uslubidir, bu esa yagona takrorlanadigan momentga sig'dirilgan.	Woah" uslubi kuchli, ajralgan hi-hat yoki snare zarbalari bo‘lgan treklar bilan yaxshiroq ishlaydi, chunki ular aniq "zarb" nuqtasini yaratadi va unga moslashish imkonini beradi.

8. 5 — Lotin arxivi.

Lotin Amerikasi raqs an'analari ehtimol eng qadimgi va doimiy rivojlanayotgan zamonaviy raqs madaniyatiga qo‘shilgan hissa bo‘lishdir. Salsa, kumbia, merengue, bachata va ularning avlodlari elektron musiqa va klub madaniyatiga ko'plab avlodlar davomida ta'sir o'tkazdi. Bu lotin Amerikasi tematik joylari uchun mo‘ljallangan maxsus harakatlar emas – ular turli xil janrlarda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan vositalardir, agar moslashtirilgan bo‘lsa.

Ko'chirish / uslub	Asosiy element.	Qanday qilib bu, lotin uslubidagi raqs maydoniga o'tkaziladi?	BPM diapazoni
Merengue martshi	Latina raqslariga kirish uchun eng sodda usul. Chap oyoq 1-sonda joyida qadam, o'ng oyoq 2-sonda joyida qadam, takrorlang. Bu hammasi. Sir: har bir qadam bilan belni biroz ko'tarib, har bir oyog'ingizning old qismiga tushib, shu tomonning belining tabiiy ravishda ko'tarilishini ta'minlang. Merengue marsh – bu belni akslantiradigan holda joyida yurish. Uning cheksiz variantlari mavjud, lekin u mana shu yerdan boshlanadi.	Merengue qadami deyarli universal boshlang'ich ritm hisoblanadi. 100-120 BPM tezlikda u ko'plab Lotin bo'lmagan klub musiqalariga mos keladi. Merengue ritmidagi yurak urishi (hip accent) to'g'ridan-to'g'ri house musiqa uchun foydalanish mumkin – merengue qadamini house trekka qo'shsangiz, ritm to'g'ri bo'ladi.	100-130 BPM. Meringue, bachata va ba'zi house uslublari. Har bir kishi 30 soniya ichida o'rganishi mumkin.
Kumbiya qadami.	Kumbiya raqsining asosiy elementi – xarakterli qadam: birga-yonbaga-birga-yonbaga, har doim bir oyoq biroz oldinroq harakat qiladi va ko'tariladi. Chap oyog' bilan chap tomonga qadam tashlanadi, o'ng oyog' yoniga surilib, uning orqasidan joylashadi, keyin chap oyog' yana chap tomonga qadam	Kumbiya musiqasi, mos tezlikda (80-110 BPM), ko'plab R&B va hip-hop kontekstlariga yaxshi mos keladi. Kumbiya raqsidagi sekinlik, vaqtinchalik to'xtash va keyinroq harakatlanish hissini yaratadi, bu esa trap va sekin hip-hop ritmlariga mos keladi.	75-110 BPM. Kumbia, ba'zi hip-hop va R&B janrlari. Kolumbiya va Meksika kumbiysi usuli biroz farqli bo‘lishi mumkin – ikkalasi ham to‘g‘ri va ularni o‘zlashtirish mumkin.

	tashlaydi, o'ng oyog' oldinga surilib, yopiladi. Ushbu "surish" harakati kumbiyni boshqa raqs turlaridan ajratib turadi.		
Salsa asoslari.	Salsa raqsining asosiy qismi sakkiz urtdan olti bosqidan iborat. Chap oyoqni oldinga qo'ying (1), o'ng oyoqni joyida harakatlantiring (2), markazga orqaga qayting (3), to'xtang (4). O'ng oyoqni orqaga qo'ying (5), chap oyoqni joyida harakatlantiring (6), markazga oldinga qayting (7), to'xtang (8). 4 va 8-urtdagi to'xtashlar, bosqichlar kabi muhimdir – aynan ular salsa raqsiga ritm beradi, u birtekis bo'lishini ta'minlaydi. Harakatlar butunlay beldan boshlanadi.	Salsa asosiy qadamlari ko'pincha boshqa turdagi klublarda to'g'ridan-to'g'ri qo'llanilmaydi, chunki ritm juda aniq bo'lib, aksariyat elektron musiqaga mos kelmaydi. Biroq, har bir qadamda belni harakatlantirish va raqsning bir qismi sifatida pauza berish kabi tamoyillar turli xil janrlarga tegishlidir.	160-220 BPM (an'anaviy) – lekin ritm 1-2-3 ga asoslangan holda hisoblanadi, shuning uchun nafaqat 80-110 BPM tezlikda tuyuladi. Salsa o'zida musiqiy janr.

8.6 — "Spin" (Foyda olish)

Alohida bo'lishi kerak, chunki u alohida bo'limga loyiq.

Aylanma har qanday raqs maydonida, har qanday tempda va har qanday janrda eng ko'p tarqalgan harakatdir. Har bir raqs ananasi uning o'z versiyasiga ega. Har bir mahorat darajasidagi odam uning ba'zi versiyalarini bajara oladi. Va u yakkaxon raqsga tushadigan quvonchning eng tez ifodasidir.

Asosiy aylanish.	Bu nima uchun to'g'ri ko'rinishini tushuntiring.	Turlari.
Chap oyoqqa turing. O'ng oyoq biroz oldinga siljigan holda aylanishni hosil qiladi. Chap oyogingiz markaz bo'lishi kerak. Qo'llaringiz tanaga yaqinroq (ko'krakka yaqin yoki yonlarda) bo'lishi kerak, bu aylanishingizning tezligini oshiradi - bu burchak momentining fizikasi: massa aylanish oqida agar markazga yaqinlashsa, aylanish tezligi ko'payadi. Aylanishingiz sekinlashganda, qo'llaringizni osib qo'ying, shunda keyingi ritmda to'xtab qolishingiz mumkin.	Belgilangan nuqtaga e'tibor bering: oldingizda bir nuqta toping va aylanish davomida uni qanchalik uzoq bo'lsa, shunchalik ko'p kuzating, so'ngra oxirgi lahzada boshingizni burang va uni qaytadan topishga harakat qiling. Bu "nuqtani aniqlash" deb ataladi va bu usul bir nechta aylanishlar davomida chiroqchilikdan saqlaydi. To'g'ri bajarilgan aylanish toza bajariladi. Nuqtaga e'tibor bermasdan bajarilgan aylanish titrash bilan tugaydi. Tushish: aylanish natijasida aniq joyga tushishingiz kerak - qayerga tushadiganingizni belgilang, shu yerga yeting va ushlab turing. Bosqichma-bosqich sekinlashuvchi aylanish nazorat yo'qligini ko'rsatadi. To'g'ri bajarilgan aylanish esa, qaror qabul qilganlikni aks ettiradi.	Yarim burilish: 180 daraja. Eng oson usul. Musiqaning bir qismi tugaganda, yangi yo'nalishga yurishingiz uchun undan foydalaning. To'liq burilish: 360 daraja. Standart usul. Uni aniq ritmda bajaring — odatlab, bir misraning birinchi urishi — va keyingi misraning birinchi urishiga tushib qiling. Ikki karra burilish: ikki to'liq aylanma. Bu usulni bajarish uchun qo'llaringizni mustahkam tutishingiz kerak, aks holda raqsga mos tezlikda bajarish qiyin bo'ladi. Agar bir karra burilishni oson bajara olmasangiz, bu usulni urinmang. Hamkor yordamida bajariladigan burilish: bir kishi boshqa bir kishining qo'lidan tutadi, aylanuvchi esa, dastlab harakatlanish uchun shu quvvatdan foydalanadi. Bu usul swing, salsa, xalq raqslari va klub raqslarida universal ravishda ishlatiladi.

Birlashish vaqtida: Musiqaning bir qismidan ikkinchisiga o'tishda, musiqaning bir bayonot berganida va tanangiz uni takrorlashni istaganda. Raqsdan to'xtab qolish vaqtida, agar pol bo'sh bo'lsa. Raqs maydonidan o'tib yurganingizda va musiqaga javoban harakat qilish kerak bo'lganda. Birlashish har daqiqa mumkin – bu raqs harakati improvisatsion qo'shimcha hisoblanadi.

8.7 — Vogue va ballroom madaniyati: Bu yerga tegishli arxiv.

Voguing – 1960-yillardan hozirgacha Harlem ball zalida tarqalgan uslub. Bu uslub "Paris Is Burning" (1990) filmi orqali butun dunyoga tarqaldi va global ballzalardagi jamoatchilikda davom etmoqda.

Voguing uslubi bu kutubxonada alohida bo‘limga loyiq, chunki u 20-asrning eng mukammal raqs va shaxsiyat ifodasini birlashtiruvchi an’analaridan biridir. Voguing qora tanli va lotin ameerikalik LGBTQ+ jamoatchiligining yaratgan uslubi bo‘lib, u Madonna kabi pop musiqachilarning 1990-yillardagi ijodlaridan tortib, butun dunyo bo'ylab o'tkaziladigan "circuit parties"dagi zamonaviy ko'rik namoyishlarigacha har bir sohada o'z izini qoldirgan.

Usul	Asosiy sifat.	Ushbu kursni o'qigan har bir kishi nimalarni bilib oladi.
Eski usul.	Burchakli chiziqlar, bir pozada ushlab turilgan va keyin tez o'tish. Vogue jurnali suratlaridagi moda pozalarini taklif etuvchi harakatlar – nom to‘g‘ridan-to‘g‘ri ma’lumot beradi. Chiziq va burchaklarda ekstremal aniqlik.	Pozatsiya shaxsiy tanlovdir. Uni ishonch bilan bajaring. Pozaning o'zi, emas, balki pozaga sodiqlik texnikadir.
Yangi yo'l.	Sirtqi egilish elementlari, elastik bo'g'indagi harakatlar, odamning moslashuvchanlik chegaralariga ta'sir qiladigan ekstremal burchaklar. Jismoniy jihatdan og'ir bo'lgan mashqlar bajarishda texnik mukammallik.	Tanangiz siz tasavvur qilganidan ham ko'proq imkoniyatlarga ega. "New Way" uslubining zamonaviy raqsga ta'siri, aks holda mavjud bo'lmagan fizik harakatlar sohasini yaratdi va butun bir avlodga yangi imkoniyatlarni ochdi.
Vogue Femme	Naqshdorlik, oqimlilik va ayollik, butun tananing ifodalashi orqali aks etiladi. Beshta element: "Catwalk" (yurish), "Duckwalk", qo'l harakati, pol bo'ylab raqs, aylanmalar va egilishlar. Har bir element ball zavodida alohida baholanadi.	"Dip" - polga kontrolli va dramatik tushish – bu "vogue femme" uslubining o'ziga xos yakunlovchi qismi. Bu sport, go'zallik va to'liq bag'rikenglikni anglatadi. Orinbo'yicha bajarilgan "dip" haqiqiy "dip" hisoblanmaydi. Chin kamon bilan bajarilgan "dip" – bu teatr san'ati.

REKABER RESTAVRATSISIYA – YO'RIQNOMA

MAHSULOTNI YAKUNLANISHI VA QO'SHILMALARI

8.8 - 8.11 bo'limlari yo'q.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irlandiyalik raqs · "The Bonfire" · "The Plant"

Bu raqs maydonida o'z-o'zidan paydo bo'lgan harakatlar.

Musiqiy videolardan emas. Raqs studiyalari ham emas. Bu, avvalroq mavjud bo'lmagan musiqaga jismoniy ifoda berish kerak bo'lgan jamiyatlardan kelib chiqqan.

Bo'lim 8.8 — Elektron subkultura arxivi.

THE CENTURION — Har bir janr o'z yo'nalishini yaratdi. Musiqa tanadan javob talab qilardi, lekin bunday javob hali mavjud emas edi. Bu yerda natijalar keltirilgan.

8.2 dan 8.4 bo'limlaridagi harakatlarga – ular hip-hop, pop va R&B musiqalaridan kelib chiqqan va asosiy media orqali tarqalgan bo'lishiga qaramay – bu bo'limdagi harakatlar elektron musiqa sohalarini yaratgan aniq jamoalar tomonidan ixtiro qilingan. Ular video kliplarda ko'rsatilmagan. Ular odamdan-odamga, joydan-joyga, subkulturadan-subkulturaga tarqalgan. Ba'zi harakatlarga nom berish uchun o'nlab yillar kerak bo'lgan. Ba'zilari hali ham ko'pincha tushuntirish emas, balki namoyish orqali tavsiflanadi.

Kesish shakllari.

Cutting Shapes: Buyuk Britaniya elektron musiqa sohalari – garage, house, UK funky, elektron musiqa – 1990-yillardan hozirgacha.

Kesish usuli yagona harakat emas. Bu Buyuk Britaniya elektron musiqa madaniyati uchun xos bo'lgan falsafa. "Kesish" - bu tananing fazoda yaratadigan geometrik naqshlar, burchaklar, chiziqlar va a'zolarning aniq holatlari hamda ularning o'rtasidagi o'tishlarni anglatadi. Kesish usuli esa, ushbu o'tishlarni ritmga mos ravishda aniq va to'g'ri bajarish degani.

"Kesish" madaniyati vizual bir san'at bo‘lib, odamlarning bir-biriga yaqin raqs qilishini va aniqlik hamda musiqiylikni barcha boshqa sifatlardan ustun qo‘yishini nazarda tutuvchi muhitlarda yuzaga kelgan. "Kesish" qilayotgan shaxs har doim musiqaning aynan shu lahzasiga javob beradi, hech qachon aniq belgilangan naqshni takrorlamaydi.

Elemen	Bu nima degani?	Qanday qilib ishlab chiqish kerak?
Tosh.	Tananing bir yoki ikki urf davomida ushlab turiladigan aniq holati. Qo'l ma'lum burchakda joylashtirilgan. Tananing ustki qismi ma'lum yo'nalishga egilgan. Oyoqlar ma'lum holda joylashtirilgan. Bu shakl geometrik jihatdan aniqlangan – bu tasodifiy holat emas, balki maqsadli bir holatdir.	Oynada o'zingizga qarang va musiqani tinglang. Musiqaga mos keladigan holatlarni toping. Har bir holatni bir urta davom ettiring, keyin esa keyingi holatga o'ting. Sizga to'g'ri keladigan holatlar - bu siz ularga qaraganda "ha, aynan mana shu musiqani eshitayapman" deb o'ylaydigan holatlardir.
The Cut	Formalar o'rtasidagi o'tish. Kesish aniq bo'ladi – bu ritmga mos ravishanda sodir bo'ladi, ritm oraligida emas. Siz A shaklida bo'lasiz, keyin esa keyingi qismning 1-uritmidagi vaqtda B shakliga o'tasiz. Bosma o'tish yo'q. Kesish, uni yuzaga keltirgan musiqiy hodisaga mos ravishanda sodir bo'ladi.	Avvalo shakllarga e'tibor bermasdan harakatni bajaring. Har qanday pozitsiyada turishingiz mumkin. Kuchli ritmga mos ravishda: tanangizning har bir qismini bir vaqtda o'zgartiring. Qo'l pastdan yuqoriga ko'tarilsin. Vazn o'ngdan chapga o'tsin. Bosh burilsin. Hamma narsa bir vaqtda, ritmga mos ravishda. Bu "cut" hisoblanadi. Shakllarni faqat harakat tabiiy bo'lgandan so'ng qo'shing.
Musiqaga javob berish.	Kesish shakllari ayniqin, raqs bo'lmaydi. Bir xuddi shu shaxs bir vaqtning o'zida bir xil qo'shiqda turli xil shakllarni har xil kechalarda yaratadi, chunki bu shakllar musiqaning hozirgi vaziyatiga javob beradi – ohang, kuchayish, ushbu qismning uchinchi urtiqida paydo bo'ladigan sintetator tovushi, kutilmaganda paydo bo'ladigan bass notasi.	Musiqiy voqealarga e'tibor bering va ularga javob berishni talab qiladigan momentlarni tinglang. Yuqori tovushdagi sintetator ovozi aniq va yuqoriga qaratilgan harakatni talab qiladi. Past tovushdagi bass ovozi og'irlik bilan pastga tushib ketishni talab qiladi. Musiqiy rivojlanish tanada energiyani to'plashni talab qiladi. Hozirgi momentlarga, vaqtga emas, javob bering.

BPM diapazoni: 118–135 BPM – Britaniya garaji, Britaniya haus musiqasi, Britaniya funky musiqasi, ba'zi grime janrlari. Musiqa hodisalarining tezligi

shunday bo‘lishki, ular tez-tez takrorlanib turadi va o‘zgarishlar aniq ko‘rinadi, lekin bir vaqtning o‘zida juda sekin emasligini anglatadi.

London klublari, UK garage tadbirlari, Boiler Room uslubi. "Cutting shapes" (raqslash uslubi) Buyuk Britaniya elektron musiqasi madaniyatida musiqa didi va raqs maydonidagi sof g'ayratning o‘ziga xos bir ko'rsatkichi sifatida qabul qilinadi. UK elektron tadbirida raqs qiladigan odam auditoriya uchun chiqish qilmaydi – u musiqa bilan suhbatlashmoqda, va bu suhbatni hamma eshitishi mumkin.

Melbourne shuffle: To'liq texnik terminlar.

Melburn shuffle raqsi:
Avstraliyaning Melburn shahrida yashovchilar tomonidan yaratilgan, 1980-yillarning oxiridagi yerostidagi rave musiqasi madaniyati. 2010-yillarda EDM orqali butun dunyoga tarqalgan.

3-bo'limda BPM xaritadagi "shuffle" harakati kiritilgan edi. Ushbu bo'lim to'liq texnik terminologiyani taqdim etadi. "Shuffle" - bu bir qancha bog'liq harakatlardan iborat bo'lib, ular piyoda harakat qilish, maydondagi kontaktning xususiy sifati va boshqa elektron musiqa kontekstidagi raqs harakatlaridan farq qiladigan silliq harakat bilan birlashtirilgan.

T-bosqich – Asos.

Qadamlar sxemasi.	Asosiy texnik jihat.	Bu qanday ko'rinishga ega?
O'NG T-QADAM: O'ng oyoq o'ng tomonga qadam tashlaydi. Chap oyoq unga yaqinlashadi. O'ng oyoq yana bir marta o'ng tomonga qadam tashlaydi. Chap oyoq o'ng oyog'ingizdan oldinga o'tadi, bosh barmoq chap tomonga qaratiladi (bu "T" shaklining gorizontal chizigini hosil qiladi). Vazn chap oyoqqa o'tkaziladi. CHAP T-QADAM (aks): Chap oyoq chap tomonga qadam tashlaydi. O'ng oyoq unga yaqinlashadi. Chap oyoq yana bir marta chap tomonga qadam tashlaydi. O'ng oyoq chap oyog'ingizdan oldinga o'tadi, bosh barmoq o'ng tomonga qaratiladi. Ushbu naqsh takrorlanadi, o'ng va chap oraliqda. Natijada yonboshlang'ich harakat paydo bo'ladi, "T" shakli esa har bir bosqich oxirida	SLIDE. Keyingi oyoq qadam qo'ymaydi – u pol sirtidan surilib o'tadi. Shuffle harakati butunlay keyingi oyoqning surilishi bilan bog'liq. Ko'tarilib qadam tashlagan oyoqlar odam yurganini eslatadi. Surilgan oyoqlar shuffle harakatini eslatadi. "T" shaklidagi bar. Oyok oldinga o'tadigan paytda, bosh barmoq tashqariga buriladi – bu "T" shoxi hisoblanadi. Agar bosh barmoq tashqariga burilmagan bo'lsa, harakat yiqilish kabi ko'rinadi. Agar burilgan bo'lsa, bu maqsadli harakat sifatida tasavvur etiladi.	Silliq, oson yonlama harakat. Tanaga doimiy balandlik beriladi – yuqoriga va pastga ko'tarilish yo'q. Og'irlik vertikal emas, balki gorizontal yo'nalishda taqsimlanadi. Qo'llar osilib turishi mumkin yoki chap oyoq qadam tashganida o'ng qo'l harakat qilishi kerak. Uzoqdagi odam uchun: bu yonboshlanga harakat qilayotgan, suyuqlik kabi ko'rinadigan biror shaxs, uning oyoqlari esa deyarli yer yuzasidan ko'tarilmaydi.

paydo bo'ladi.		

X-bosqich – O'rtacha daraja.

Qadamlar sxemasi.	Asosiy texnik jihat.	T-bosqichi bilan aloqasi.
Poyalaringiz bir-biriga yopishtirilgan holda boshlang: 1-urti: O‘ng oyoq chap oyoq ustidan o‘tadi (oldingan). Hozir ikkala oyoq ham "X" shaklida, o'ng oyoq chap oyoqning ustida. 2-urti: Chap oyoq chap tomonga qadam tashlaydi - oyoqlar bir-biridan uzoqlashadi, keng turasiz. 3-urti: Chap oyoq o'ng oyoq ustidan o'tadi (oldingan) - "X" shakli, chap oyoq o'ng oyoqning ustida. 4-urti: O'ng oyoq o'ng tomonga qadam tashlaydi - oyoqlar bir-biridan uzoqlashadi. Bu naqsh, harakatlanayotgan oyoq yo'li bilan zaminga "X" shaklini chizadi.	CROSS har bir marta haqiqiy "xoch" bo'lishi kerak - oyoq oldinga, turgan oyogingizdan o'tib ketishi kerak, uning yonidan emas. Yaqinlashuvchi "xoch" ehtimoliy ko'rinishga ega. Haqiqiy "xoch" vizual "X" shaklini yaratadi. OUT qadami haqiqatan ham keng bo'lishi kerak - kamida yelkangiz kengligiga teng. "X" va keng turgan holat o'rtasidagi farq, qadamning vizual ritmini yaratadi.	X-qadam va T-qadam birga bir sekvensiya ichida qo'llanilishi mumkin. T-qadam yon tomonga harakat qilish imkonini beradi. X-qadam esa statik vizual naqsh yaratadi. Tajribali raqqoch o'zaro bo'lishni mavjud bo'lgan joy va musiqaning ritmi asosida sozlaydi.

The Running Man (Elektron/Shuffle versiyasi).

8-bo‘limning 8.2-bandida keltirilgan 80-yillardagi hip-hop uslubidagi "Running Man" raqsidan farq qiladi. Shuffle "Running Man" bu xudoning bir turidir, u ham shunga o'xshash optik illyuziyani yaratadi.

Shuffle Running Man naqshı.	Bu uni hip-hop versiyasidan nima farq qiladi?
O'ng oyoq oldinga tepilib (past - timgandan past, oxirgi barmoqlar yuqoriga) harakat qiladi, chap oyok esa zamin bo'ylab orqa tomonga suriladi. O'ng oyoq tosaidan yerga tegadi, shu vaqtda chap oyok bir vaqtda oldinga tepiladi. Chap oyoq tosaidan yerga	Hip-hop uslubidagi "Running Man" harakati tigna baland ko'tariladi va sakrashlar bajariladi. Shuffle uslubidagi "Running Man" harakati pastda va silliq bo'ladi - oyoqning harakati pastga yo'naltiriladi, oyok zaminga yaqin turadi, tosa-pishtak bilan tushish

tegadi, shu vaqtda o'ng oyok oldinga tepiladi. Tosa-barmoq harakati surilish hissini yaratadi: avvalo tosa yerga tegadi, keyin vazn o'zgararkan barmoqqa o'tadi, bu esa qarshi oyoqning teppanishini amalga oshiradi.	sakrash emas, balki siljiganidek tuyg'u beradi. Natijada: hip-hop uslubidagi "Running Man" sportchilik va yuqori energiyani aks ettiradi. Shuffle uslubidagi "Running Man" harakati tananing oqim tomonidan tortilayotganini eslatadi - minimal kuch bilan oldinga harakatlanish. Zamin to'sqin emas, balki vosita hisoblanadi.

BPM diapazoni barcha uchta shuffle harakati uchun: 128–160 BPM. T-Step va X-Step eng yaxshi 130–145 BPM oralig'ida bajariladi. Running Man to'liq diapazon bo'ylab ishlaydi, lekin 155 BPM dan yuqori tezlikda sifatni saqlash juda qiyinlashadi – bu harakat "glide" emas, balki "stamping"ga aylanadi.

DnB — Drum and Bass harakati terminologiyasi.

DnB / Jungle footwork (Buyuk Britaniya) — jungle, 1992-1994 yillarda soundsystem madaniyati asosida paydo bo'lgan; Drum and Bass esa 1994 йилдан boshlab rasmiylashtirilgan.

3-bo'limda DnB uchun asosiy ko'rsatma berilgan: to'liq breykbit (160–180 BPM) emas, balki yarim tempdagi bastiruvchi doira (80 BPM ekvivalenti) ga o'ting. Bu eshik. Mana to'liq terminlar ro'yxati.

Harakat.	Natija	Manbalar / madaniy kontekst	Qachon paydo bo'ladi?
The Jungle Skank	O'ng oyoqqa og'irlik o'ying. Chap oyoq oldinga va tashqariga cho'ziladi (chap oldingi burchakka pastga qaratilgan zarb). Chap oyogni markazga qaytarib oling. Chap oyoqqa og'irlik o'ying. O'ng oyoq oldinga va tashqariga cho'ziladi (o'ng oldingi burchak). Qaytaring. Egilish kuchli bo'lishi kerak - tananing yuqori qismi oyok cho'zilganda orqaga egilishi, bu esa muvozanatni	Karib dengizidagi saund-sistem madaniyatidan kelib chiqqan "skank" - bu regge va danshall musiqalarida uchraydigan raqs harakati bo'lib, jungle uslubi sound-sistem madaniyatini breakbeat bilan birlashtirganda shu harakatni o'zlashtirdi. Jungle uslubi "skank"ni saqlab qolganligi sababli, u London shahridagi Karib dengizi kelib	Bass liniya sezilarli bo'lganda va ritm tezlashmagan, balki asta-sekin oqib borayotgan qismda. "Skank" nafas oladi – u nafaqat ohangning kuchli momentlari uchun, balki oraliqlardagi vaziyatlar uchun ham mo‘ljallangan.

	ta'minlaydi. Bu kichik harakat emas.	chiqishiga ega bo'lgan jamoalarning tarixiy xotiralarini saqlab qoldi.	
DnB bosqichi.	3-bo'limda keltirilganidek: yarim vaqtga o'tish uchun qadam tashlang. O'ng oyogni yarim vaqt ritmiga mos ravishda (tez hisobning har bir ikkita urishi). Chap oyogni keyingi yarim vaqt ritmiga mos ravishda oldinga suring. Tanangiz har bir qadam bilan biroz oldinga siljiydi, so'ng markazga qaytadi. Har bir qadamga "bosish" elementini qo'shing - oyoqgina tegmang, balki kuchliroq bosib o'ting.	Bu bosqich, gabber uslubidagi kuchli ritmlarni drum and bass (DnB) musiqasining oson oqimiga birlashtiradi. Yarmisigacha tezlikni kamaytirish asosiy yechim: bu qo'llanmadagi eng tez musiqa bo'lgan DnB, odatda eng sekin tempda yaxshiroq tuyuladi.	Butun davomida – DnB qadami, yarim temp ritmini topgan har bir kishi uchun standart harakat uslubidir.
The DnB Headnod	5-bo'limda muammoli deb ko'rsatilgan doimiy bosh chayqashi emas. "DnB" uslubidagi bosh chayqash - bu maqsadli, aniq oldinga va pastga qaratilgan harakat bo'lib, u yarim temp ritmiga mos keladi, bir muncha vaqt pastda ushlanib turadi, keyin yuqoriga qaytadi. Bu sekin harakatdir. U og'irlik bilan bajariladi. Bu bosh chayqash past chastotlarga mos keladi, breakbeatga emas. "DnB" qadamlari bilan birgalikda, bosh chayqashi butun yuzning ustki qismini yarim temp hissi bilan ishtirok etishiga olib keladi.	DnB musiqasining o'ziga xos xususiyatlariga javoban, past chastotali tovush (sub-bass) tanada tuyg'u yaratadi va yuqori tezlikdagi ritm (breakbeat) uning ustida bo'ladi, bu esa ikki darajadagi hisni hosil qiladi. "Headnod" (bosh harakati) sub-bass chastotasi bilan bog'liq.	Bass balandligi va ritmik bo'laklar davomida.

The Roll-Through	DnB bastanining tovushi ko'pincha oqib va tebranadi. Bastanning harakati bilan birga yuruvchi tananing to‘lqini – beldan boshlanib, umurtqa bo'ylab yuqoriga qarab tarqalib, bilaklardan chiqariladigan – bu harakatni tanada his qilish mumkin. Bu hip-hop terminologiyasidagi butun tana bilan sodir bo'ladigan harakat emas. Aksincha, beldan boshlanib, umurtqa bo'ylab yuqoriga qarab tarqaladigan, bastanga xos bo‘lgan nafisroq tebranma.	Jungle va DnB musiqalarining bastanlari o‘ziga xos, tebranuvchan sifatga ega bo‘lib, bu techno musiqasidagi kvadrat to‘lqinli bastanlardan yoki house musiqasidagi ritmik zarbalardan farq qiladi. "Roll-through" - bu ushbu sifatga tananing tabiiy javobi hisoblanadi.	Bass ritmi kuchayganda. Har bir urishda emas – balki, bass liniyasi o'zini ko'rsatganda va harakatlanib ketganda.

Hakken va Muzz.

Hakken – Niderland gabber/hardcore musiqasi sohasi – Rotterdamm, 1990-yillarning boshida. "Hakken" atamasi golland tilida "kesish" yoki "buzish" degan ma'noni anglatadi.

Muzz UK — Janubiy Osiyo va Pokistonlik britaniyalik madaniyati bilan hardkor musiqaning uyg'unlashuvi, 2000-yillardan hozirgacha.

THE CENTURION – Tangan asbobdir. Boshqa hamma narsa yordamchi hisoblanadi.

Hakken ushbu qo'llanmadagi eng jismoniy jimjatlardan biri hisoblanadi. Gabber va hardcore musiqaning tezligi (150–220 BPM) bo‘lganida, doimiy ravishda hakken bajarish yuqori intensivlikdagi interval mashqlari bilan bir xil darajada og'ir bo'ladi. Bundan tashqari, u eng yaxshi holatida, ushbu qo'llanmadagi eng vizual jihatdan hayratlanarli raqs hisoblanadi – oyoqlarning tez va aniq harakatlari, tezlikda o‘zgarib turishi, hipnotik mexanik effekt yaratadi va bu musiqaning mexanik intensivligini aks ettiradi.

Usul	Natija.	Texnik ma'lumotlar.
Asosiy Hakken	Bel qismlaringizni shulg'anglar va oyoqlaringizni shimgil kengligida joylashtiring. Har bir doira (kick-drum) urilganida: o'ng oyog'ingizni oldinga va yuqoriga ko'tarib, bir vaqtda chap oyog'ingizni pastga tushirib, vaznni unga yuklang. Keyingi doirada: chap oyog'ingizni oldinga ko'tarib, vaznni o'ng tomonga o'tkazing. Doiralar aynan doira (kick-drum) bilan mos kelishi kerak. Oyoqning balandligi: asosiy versiyada, to'g'ri tushgan oyoqning balandligi piyog'dan boshlab timgacha bo'lishi kerak. Oyoq oldinga ko'tarilishi kerak, yonboshga emas. Teginingiz yuqoriga ko'tariladi, pastki qismi cho'ziladi, oyog'ingiz ko'tariladi, keyin esa vazn o'zgarar ekan, oyoq pastga tushiriladi.	Yuqori qism: oddiy hakken usulida, nisbatan immobillashgan — qo'llar osilib turadi yoki biroz siqilgan holda. Harakat deyarli butunlay beldan pastda sodir bo'ladi. Portlovchi oyoqlarning harakati va nazorat qilingan yuqori qism o'rtasidagi kontrast, hakkenning vizual xususiyatidir. Tempo muammosi: 160 BPM tezlikdagi oddiy hakken kardio mashq hisoblanadi. 180 BPM da bu sportchilik tayyorgarligi. 200 BPM esa haqiqiy jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Tayyorlovsiz, doimiy tezlikda hakken bajarishga urinmang.
Yuqori darajadagi Hakken (yuqori	Tig'in bel balandligiga yoki undan yuqoriroq ko'tariladi.	Tananing ustki qismi bir oz orqaga egilishi mumkin, bu esa

tayoqlar).	Urish paytida pastki oyoq oldinga cho'ziladi, shuning uchun oyok qismi qorin bo'shlig'i darajasiga yoki undan yuqoriroqqa yetadi. Orqaga qaytish tez sodir bo'ladi - oyok tezda orqaga qaytib, vaznni boshqa oyoq uchun urishga o'tkazishi kerak. Bu esa yelkaning kuchini va tez harakatlanuvchi mushaklarni koordinatsiyasini talab qiladi.	tepkining oldinga harakati bilan bog'liq bo'lgan muvozanatlashish tamoyilidir – bu "jungle skank" usuliga o'xshash, lekin ko'proq kuchaygan. Agar tananing orqaga egilishi bo'lmasa, juda baland tepkilar butun tanani oldinga surib, muvozanatni buzadi. Qo'llar: bazi hakken usullari qo'llarni tepadigan oyoqning qarama-qarshi tomoniga qaratib harakatlantiradi (gacha yurishda bo'lganidek). Boshqa usullar esa qo'llarni bir joyda qoldiradi. Ikkalasi ham to'g'ri hisoblanadi.
Muzz - Buyuk Britaniya versiyasi.	Hakken bilan bir xillikda, oyoqni navbatlash tarzida harakatlanish usulidan foydalaniladi, lekin turli temp va estetik xususiyatlarga ega. "Muzz" musiqasi (Buyuk Britaniyaning Janubiy Osiyo madaniyati ta'siridagi hardcore/niche janri), hakken raqs uslubini Janubiy Osiyo diasporasining klublaridagi bhangra uslubidagi harakatlantirish an'analari bilan birlashtiradi. Bhangra elementi: ba'zi "muzz" raqslarida, an'anaviy hakken raqsida bo'lmagan, tananing yuqori qismi hamda ishtirok etadi – bu, bhangra qo'llarning harakatlariga yozilgan bir necha elementlarni o'z ichiga oladi, shu bilan birga oyoqlarni harakatlantirish asosiy vazifani bajarishni davom ettiradi.	Muzz raqs maydonchasi o'ziga xos madaniy kontekstga ega - musiqada Janubiy Osiyo musiqa ishlab chiqarishidan elementlar (tabla ritmlari, melodiya tuzilmalari, Bollivud yoki panjob musiqasidan ovoz namunalari) hamda hardcorening kuchli bastirig'i birlashgan. Natijada hosil bo'lgan raqs na to‘liq hakken, na to‘liq bhangra hisoblanadi. Bu, aynan shu jamoalar va tadbirlarda uchraydigan, o'ziga xos bir narsa.

Hakken uchun jismoniy tayyorgarlik: Agar siz hakkenni yuqori tempda davom ettirishni rejalashtirgan bo'lsangiz, quyidagi tayyorlovlar shikolatlanish xavfini kamaytiradi: tadbir oldidan yelkan muskullarini cho'zish (takroriy baland oyoq zarblari yelkalarini intensiv ravishda ishlatadi), tomni va oldingi tirsakni isitish (har bir zarbda qabul qiluvchi oyog'ning plyometrik stress ostida bo'lishi). Elektrolitlarni boshqarish (hakken yuqori intensivlikda terlash orqali kaliy va magniyni tezda yo'qotadi). Recovery Kernel qo'shimcha protokoli to'g'ridan-to'g'ri qo'llanilishi mumkin.

Dubstep harakati terminologiyasi

Dubstep raqs. Buyuk Britaniyadagi dubstep janri, Angliyaning janubiy qismidagi London shahrida 2001-2006 yillarda paydo bo'lgan. Skrillex davrining "brostep" uslubi bilan 2010-2014 yillarda global miqyosda tarqaldi.

Dubstep o'ziga xos harakatlar terminologiyasini yaratdi, chunki u mavjud bo'lgan hech bir raqs ananasi bu musiqaga javob berishga tayyor emas edi. Vibratsiya hosil qiluvchi bass, yarim temp ritm, uzun vaqt davomida sukutdan keyingi kuchli bass tushishi, shovqinli raqamli elementlar - bularning bari yangi jismoniy reaksiyalarni talab etdi.

Harakat.	Qanday bajarish kerak?	Musiqaga qanday javob berayotganini.	Sifat to'g'ri bo'lganda yaxshi.
The Drop Lock	Yozuv jarayonida (musiqaning energiyasini oshirib borayotgan vaqtda): jismoniy kuchlanish hosil qiling — qo'llaringizni ko'tarib, tanangizni oldinga egilib, mushaklaringizni faollashtiring. Yozuvning boshlanishida: tananing har bir qismi bir vaqtda qotib qolishi kerak. Keyin: yozuv talab qiladigan harakatga o'ting.	Bass ritmining tushishi. Unga olib keladigan jimlik. Energiyaning maksimal darajada chiqarilishi momenti. "Drop lock" - bu tananing chiqarilishdan oldin bo'lgan to'satqinlikka bergan javobi.	Engilashning maksimal energiyasi paytida olingan suratga o'xshaydi – tanaga portlashga tayyor bo'lgan holatda tasvir yozilgan. Keyin esa u portlaydi.
The Wobble	Wobble bass (dubstep musiqasining o'ziga xos ovozi) ritmik tebranadi – u ma'lum chastotaga ega bo'lgan holda pulslashadi. Qo'llaringizni, tanangizning ustki qismini yoki butun taningizni wobble	LFO (pastadir chastotali osillyator) modulyatsiyasi, bu esa "wobble bass" tovini yaratadi. Wobble - bu bir parametrning ma'lum tezlikda tebranib turishi natijasida hosil bo'lgan tovushdir. Tananing ham xuddi	Tan jismida titrash paydo bo'lishi mumkin – bu tananing yoki qo'llarning tez, lekin nazorat ostidagi tebranishi bo'lib, u tananing harakati tezligiga mos keladi. Uzoqdan: odam

	pulsining tezligiga mos ravishda harakatlantiring. Bu ritmga mos emas – bu wobble chastotasiga bog'liq, bu chastota odatda ritmdan tezroq va uning bilan ritmik jihatdan mustaqil.	shunday tezlikda titrab tura olishi mumkin.	musiqaga ma'lum chastotada javob berishi, bu esa ko'rinadigan ritmdan pastroq bo'lishi mumkin.
The Glitch	Agar musiqada raqamli buzilish boʻlsa – to'satish, takrorlash, xatolik – unda tan ham shu kabi harakat qiladi. Harakatning oʻrtasida: toʻхташ. Takrorlash. Xuddi shu holatda qotib qolish. Yana harakat qilish. Tan raqamli xatolikni ifodalaydi. Bu uchun tez reaksiyaga эhtiyoж bor – xatolik oldindan kutilishi kerak (qoʻshma trek haqida bilgan holda) yoki u eshitilgan paytda darhol bajarilishi kerak.	Dubstep musiqasining raqamli xususiyati – elektron musiqa yaratish jarayonining maqsadli hodisalarini estetik elementlar sifatida oldinga surish. Tirnash, takrorlash, uzib qo'yish – ba'zan musiqada eshitiladigan xatolarga o'xshash jarayonlar sodir bo'ladi. Tanaga ta'sir qiluvchi omillarni hisobga olish kerak.	Robot kabi aniq. Harakat to'xtab qoldi. Takrorlash to'liq. Harakatga qaytish keskin. "Glitch dance" - bu dubstep terminologiyasinin g eng texnik jihatdan talabchan elementi, chunki u tananing to'liq nazoratini tasodifiy ko'rinadigan vaqtda talab qiladi.
Krump elementi.	Dubstep janrining kuchli bast ritmlari Krump raqslarini elektron musiqaga kiritdi. Krump – bu Janubiy Markaziy Los-Anjelesdan kelgan, tanani markazga oladigan, zarb qadamlari bilan bajariladigan uslubdir. Tananing birdan shikillash (bast ritmi ostida ko'krakning tez kengayishi), keng va kuchli qo'l harakatlari, ritmga mos zarb qadamlari. Dubstep raqslaridagi Krump elementi hip-hopning eng jismoniy intensiv harakat uslubini elektron musiqaga olib	Ba'zi dubstep kompozitsiyalarining jismoniy agressivligi - fizik darajada bo'lgan past chastotali tovushlar, buzilgan ritm va perkussiv tushkunliklar. Bu musiqa jismoniy jihatdan qo'rqinchli. Krump uslubidagi javob jismoniy jihatdan to'g'ri.	Kuchli, og'ir, mustahkam. Tan havada emas – u mahkamlangan. Har bir zarb o'z samarasini beradi.

	kirdi.		

Clog va irlandlik raqs: pol ustidan harakatlanadigan xalq musiqasi.

Clog raqs - Shimoliy Angliyadagi sanoat hududlari, 1700-yildan hozirgacha; Irlandiya step raqsi - Irlandiya, 17-asrдан hozirgacha.

THE CENTURION – Zamonaviy raqs maydonidagi eng qadimgi ritmik asbob. U hech qachon yo'q bo'lmagan. Faqat o'z ko'rinishini o'zgartirdi.

Clog raqsi va irlandiyaliklar raqsi tarixiy qiziqarli hodisalar emas. Ularning genetik kodlari bu qo'llanmadagi har bir tez oyoqlanish uslubining asosida yotadi. Melbourne Shuffle raqsining to'm-poy qismi clog raqsining to'm-poy harakatiga bevosita bog'liq. Hakken raqsidagi tez oyoqlash usuli irlandiyaliklar raqsining zudlik bilan bajariladigan oyoqlash usuliga o'xshash – oyoqlarda kuch, poylarda tezlik, tananing yuqori qismi esa oyoqlarning maksimal darajada ishlashi uchun zarur bo'lgan qat'iylik.

Ikki an'anaviy uslub ham elektron musiqa falsafasi bilan birga, ritmga asoslangan bo‘lishi jihati bilan o‘xshashdir: ular perkussion (dosh) elementlariga ega. Raqqosning tanasi – bu tovush chiqaradigan asbob bo‘lib, u polga urib ovoz yaratadi. Bu an'anaviy clog raqsida metafora emas – raqqosning yog‘och tormonli poyabikali kiyim-kechagi aslida perkussion (dosh) asbobi hisoblanadi. Pol - bu doira. Tanaga uning ustida soz chiqarish vazifasi beriladi.

An'ana	Asosiy fizikatsiya tamoyili.	Zamonaviy elektron raqs maydonchasidagi raqqoslashga nima beradi?
Shimoliy Angliya uslubidagi clog raqsi.	Qo'shiq uchun mo'ljallangan poyabzal yog'och tushlikka ega bo'lib, bu yerga urilib shovqin chiqaradi. Shuning uchun raqs asosan ritmik hisoblanadi – har bir qadam zarba sifatida ifodalangan. Raqsdagi ritm ham xuddi raqsdagi tovush kabi. Dubl shaffel (tez-tez oyoqning to'pi va poyasi bilan o'zgaruvchan ravishda), bosish (barcha vazn tushiriladi), urg'u (poya yerga uriladi, biroq burga pastda qoladi): bu so'zlarning ma'nosi.	Toqma qadam qo'yish: poyaning tomini yoki tosini birinchi ekaniga qaramay, harakatni nazorat qilish va tosa yoki tomga o'tish – bu "Melbourne Shuffle" raqsining osonlik bilan bajarilishini ta'minlaydigan xuddi shu mahoratdir. Poyafzal tayyorlash an'anasi asrlar davomida ushbu mahoratchilikni rivojlantirib kelgan. Ushbu tamoyil to'g'ridan-to'g'ri qo'llanilishi mumkin.
Irlandiyalik step raqs.	Qattiq bo'lgan yuqori qism va kuchli quvvatga ega pastki qism – bu asosiy fizik xususiyatdir. Qo'llar yonlarda osilib turadi –	Tananing segmentlanishi tamoyili: yuqori va pastki tananing bir vaqtda butunlay turli xlatlar bajarish qobiliyati.

	butunlay harakatsiz. Barcha harakatlar beldan pastda sodir bo'ladi. Oyaklar juda tez, aniq ritmda tepish, sakrash va nuqtalash kabi harakatlarni bajaradi, shu bilan birga tananing yuqori qismi nazorat ostida turib, to'g'ri holatda qoladi. Tananing beldan yuqoridagi qismi tinch ko'rinadi, lekin pastki qism esa juda ajoyib harakatlar qiladi.	Bu, shuningdek, quyidagi ko'nikmalarga zarur bo'lgan asosiy element: "hakken" (oyoqlar harakat qiladi, yuqori tana nazorat qilinadi), "geometrik shakllarni yaratish" (qo'l va oyoqlar mustaqil naqshlarni bajaradi) va "dubstep glitch" (pastki tana davom etadi, yuqori tana esa muzlaydi). Irland raqs ananeleri bu segmentlashuv uslubining mukammal namunasi hisoblanadi.
Elektron musiqaga o'tish.	Psitrans va hard techno tadbirlarida: har qanday odamning oyoqlarini diqqat bilan kuzating, agar ular tez-tez tepish harakatlarini bajryapsa, demak ular sport poyafzalida "clog dance" uslubidagi yurishlarni qilmoqda. Ular 2024 yilgi ravdagi tanalarining 300 yillik xalq musiqa an'analari bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu ularga bilinmasligi mumkin.	Elektron raqs maydonida tez oyoq harakatlarini ko'rsangiz, bu clog dansining fizik traditsiyasi bilan bir xil. Agar hakken dansida qat'iy tana va kuchli oyoqlarni ko'rasiz, bu irland step prinsipi. Bunga e'tibor berish bu uslublarni kamaytirish emas, balki ular qaysi chuqur inson ritmik ananalar bilan bog'liqligini anglashdir.

Amaliy qo'llanilishi: Agar siz hakken yoki shuffle yurish uslubingizni yaxshilashni istasangiz, clog raqs va irlandiyaliklar raqsi darslik videolariga e'tibor bering, ayniqisa toesh-tik usul va oyoq urish nazoratiga alohida diqqat qaratib. Asrlik xalq raqsini o'rganuvchilar tomonidan ishlab chiqilgan yurish mashqlari, elektron musiqa raqs sohasidagi ma'lum ko'nikmalarni yaxshilash uchun to'g'ridan-to'g'ri qo'llanilishi mumkin. Bu yangilik sifatida bo'lmagan, balki bir xillikni aks ettiruvchi yondoshuvdir.

8.9-bo'lim – Ikki nom berilmagan arxetip.

THE CENTURION — Ba'zi odamlar olov kabi, ba'zi odamlar esa o'simlik kabi bo'ladi. Ikkalasi ham to'g'ri. Hech biri xatolik qilmagan.

Har bir raqs zalida ular mavjud. Ularni rasmiy ravishda kimdir aniqlashga harakat qilmaydi. Ular hech qanday qo'llanmada o'rgatilmaydi. Lekin ular T-Step va Electric Slide kabi haqiqiy bo‘lib, turli joylarda, asrlarga bo‘ylab va qit’alarda bir xil bo‘lgan jismoniy harakatlarning aniq namunalaridir – bu musiqiy muhitda inson harakati arxetiplari.

Ular odatda raqqocha yuqoriga ko'tarilganda ko'rinadi - karnay ustida, sahna ustida, raqs platformasi yoki tribuna ustida. Halka ortidan ko'riladigan joyda bo'lganida, odamlar ikki xil tipga kirish tendentsiyasini namoyon qiladilar. Bu tanlov natijasida emas, balki instinkt tufayli sodir bo'ladi. Musiqa va balandlik birgalikda tananing dunyoda qanday bo'lishni istashiga oid ma'lumotlarni ochib beradi.

Bonfir.

PARKETDA – Ba'zi odamlar musiqaning cho'qqisiga yetganda, ular olovga aylanadilar. Ular ulkanlashadi, kengayadi va yaltaroqlar sochib chiqadilar.

"Bonfire" raqsida qutidagi odamning holati aniq va o'ziga xos jismoniy hodisa. Tanasi yuqoriga va tashqariga kengayadi. Qo'llar cho'ziladi. Barmoqlar uzayadi va tarqaladi. Harakat yuqoriga qaratadi – ko'tarilish hissi, qutidan ham balandroq bo'lishga intilish. Tan o'zidan kattaroq bo'lishga harakat qiladi.

Jismoniy xususiyatlar.	Harakat so'zligi	Yuqori lavozimga ega bo'lish masuliyati.
Har bir harakat yuqoriga qaratadi. Qo'llar tananing yonidagi joydan ko'ra boshning ustidan ko'tariladi. Suxum ko'tarilib, qovog' ochiladi va tomonga yo'naltiriladi. Qovoq ko'tariladi. Barcha harakatlar vazn oyoqlarning oldingi qismiga o'tkaziladi, bu esa tananing harakatlanishga tayyor ekanligini anglatadi. Kengayish: egallagan fizik makon maksimal darajada. Qo'llar keng yoyilgan, oyoqlar yerning	THE REACH: bir yoki ikkita qo'l to'liq yuqoriga cho'ziladi, barmoqlar osmondan tushayotgan narsani ushlashga tayyor holatda yoyiladi. Qo'l qatigor emas – bilakdan boshlab elkaga qadar, so'ng barmoqlarga qadar bir oz tebranma harakat o'tadi, bu qo'lni alangadek ko'rsatadi. THE SPARK: qo'llarning markaziy nuqtadagi tez va tashqariga yo'naltirilgan harakati – barmaq uchlari takroran yoyilib, ajralib	Raqs studiyasidagi raqschi vizual signal bo'lib xizmat qiladi. Ulardan pastda turgan odamlar ularga qarashadi. Raqs studiyasidagi raqschining energiyasi boshqa har bir raqschi energiyasidan oldin butun xonaga tarqaladi. Yaqin joydagi tomoshabinlarning energiyasi yuqorida турган shaxsning energiyasidan kelib chiqadi. Bu mas'uliyatni yaratadi: siz signalni kuchaytirgansiz. Raqs studiyasidagi

ko'rsatganidan ham kengroq turibdi, tananing butun qismi ishlatiladi.	chiqadi, bu olovdan parcha sochilishini eslatadi. Yuqori energiyali, yuqori chastotali qo'l harakati, ammo tananing qolgan qismi nazorat ostida bo'ladi. THE SWAY: butun tana chap va o'ngga moyil bo'ladi. oyoqlar – beldan emas. Butun tanani qamrab oladigan pendul, yelkanlarda alanganing harakati kabi. Tebranishning kengligi musiqaning energiyasi bilan oshadi.	raqschidan uzatadigan har bir narsa – befarqlik, sahna ko‘rinishi, chinakam quvonch yoki aloqa – atrofidagi tomoshabinlarga tarqaladi. "Bonfire" raqschisi, haqiqiy olovni aks ettiruvchi (ko'rinish emas), xonani yoritadi. "Bonfire" raqschisi, olovda bo'lishni ko'rsatadigan shaxs esa, tomoshabinlarga ta'sir qilmaydi.

Tushuvchi qism: Bonfire raqschisi uchun eng kuchli harakatlardan biri: ikkita qo'l maksimal balandlikka ko'tariladi, keyin esa musiqaning tugashi bilan birga pastga tushiriladi - bu nazorat qilingan pastga yo'naltirilgan harakat bo'lib, bass ovozi paydo bo'lganda bajariladi. Pastdagi tomoshabinlarning fikriga ko'ra, bu dirijyorning signalidir. Bu umumiy nafasdir.

Ko'zlar: Bonfire raqschisining ko'zlari muhim. Ko'zlar tomoshabinlarga qaratilgan, odamlarning individualiga yo'naltirilgan, chin dildan kulish — bu haqiqiy energiyani uzatadi. Ochiq joyda bo'lganida, raqs paytida ko'zlarini yumish — bu imkoniyatni boy berishdir. Siz platformada turasiz. Platformada bo'ling.

O'simlik.

🌱 POLDA – Ba'zi odamlar musiqaga quloq solganda bir joyda turib qoladilar. Pastda mustaqillik. Yuqorida titrash. Hamma narsa harakatsiz markazdan harakatlanadi.

The Plant raqs uslubi, Bonfire uslubining to'ldiruvchi turidir. Bonfire yuqoriga qarab harakatlanadi, Plant esa pastga – vazn pasayadi, yer bilan aloqa chuqurlashadi, ildizlar yerga kiradi. Va shu ildizdan butun yuzaki qism erkinlashadi. Shoxlar harakat qilarkan, poydevor immobillikni saqlab turadi.

Jismoniy xususiyatlar.	Harakat so'zligi	Qayerda paydo bo'ladi
Poyalari keng, vazni past, tizzalarida ozgina doimiy	THE SWAY: qo'llar va tan bir xillikda, tasavvur qilingan	Psitrans musiqasi bilan o'tkaziladigan tadbirlar, bu

egilish bor. Tanaga yer bilan bog'liqlik hissi kuchli – Plant raqsini ijro etuvchi odam o‘z joyida turganini va hech qanday shamol uni bu yerdan harakatlantira olmasligini anglatadi. Yuqoridan ko‘rinish: beldan yuqoridagi tana suyuqlik bilan harakat qiladi. Poyalarni harakatdan to'xtatadigan shamol, kamar ustidagi hamma narsani harakatga keltiradi. Qo'llar tabiiy ravishda cho'ziladi va tekis egri chiziqlarda yo'nalishini o'zgartiradi. Bosh egiladi va bu harakatga ergashadi. Umurtqa suyg'i tebranib harakat qiladi.	shamol yo'nalishida harakat qiladi. Bu mexanik tomonga-songa harakati emas – suyuqlik bilan o'zgaruvchan yo'nalishga ega bo'lgan harakat, uning aniq oxiri yo'q. Harakat bir narsa uni o'zgartgungacha davom etadi, keyin u boshqa joyga ketadi. THE WAVE: bir qo'ldan tan orqali ikkinchi qo'lga o'tadigan suyuqlik harakati. Butun yuqori tana bo'ylab yagona impuls. Bu tan orqasini birma-bir harakat qilish emas (vertebra-by-vertebra), balki to'lqin – bu esa elastik muhit bo'ylab harakatlanuvchi yagona energiyadir. THE UNFURL: qo'llar bir-biriga yaqin yoki tanaga yaqin holda bo'lganda, sekin kengayish – kabi O'simlik bargini ochib beradi. Qo'l boshqaruvchi bo'ladi, bilak qo'lni kuzatadi, yelka esa bilakni kuzatadi.	musiqaning o'ziga xos, spiral shakldagi sifatlari mavjud. Downtempo va organik elektron musiqa. Ochiq havodagi festivallarda quyosh botishidagi konsertlar. Har qanday tadbirda musiqaning minimal, teksturali bo'lgan momentlari. "The Plant" yuqori energiyaga ega tadbirlarda ham paydo bo'ladi – musiqaning bir vaqtga yumshashi bilan, "Bonfire" bir marta "Plant"ga aylanib, keyin o'z holatiga qaytishi mumkin. Bu arxetip doimiy emas.

Shamolda o‘sadigan o‘simlik vs. tinch havoda o‘sadigan o‘simlik: Tasavvur qilinadigan muhit sifati, harakat sifatiga ta'sir qiladi. Yengil shamol kichik, nafis va doimiy harakatlarni hosil qiladi. Kuchli shamol kattaroq va dramatikroq yo'nalish o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Bo'ron esa nazorat qilingan tartibsizlikni yaratadi – ildizlar mustahkam turadi, shoxlar esa haqiqatan ham sinovdan o'tkaziladi. Tasavvur qilinadigan shamolni musiqaning energiyasiga moslashtiring. O‘simlik doimiy tebranib yurish tezligini tanlamaydi – u musiqaning "havosiga" javob beradi.

Ko'zlar: "O'simlik" raqsini ijro etuvchi raqqosaning ko'zlari odatda qisman yopiq bo'ladi yoki yumshoq, aniqlikdan hosil bo'lgan holatga ega - hech narsaga qaratilmaydi, aksincha, hamma narsani qabul qiladi. Bu "Otash" raqsida ko'riladigan aniq qarashga to'g'ri kelmaydi. Ikkalasi ham o'zlarining xususiyatiga mosdir.

"Box Dancer" protokoli.

THE CENTURION — Siz lavozimni qabul qildingiz. Endi mas'uliyatni ham qabul qiling.

Raqs qilish uchun moslashtirilgan platforma, karnay, sahna yoki tribuna bo'lsa, u yerga qadam qo'yishingizda:

1. O'ZINGIZNING ARXETIPINGIZNI BILING, QANDAY HARAKATLANISH KERAKLIGINI ANIQLANG. Siz bugun qaysisiz? "Bonfire" auditoriyaning energiyasini so'rab, o'z energiyasini beradi. "Plant" esa ichki tinchlikni istaydi va unga hurmat ko'rsatish kerak, shunchaki tomosha qilish emas. Sizning arxetipingiz sizning kimligingizni aniqlashga yordam beradi: "Bonfire" bo'lsangiz, odamlarga qarang ("eye contact"), "Plant" bo'lsangiz, ko'zlaringizni yuming ("close your eyes").
2. Xonani oldindan ko'rib chiqing, har bir joyga qabul qilishdan oldin. Qayerda odamlarning energiyasi eng kuchli? Agar siz "Bonfire" bo'lsangiz (sizning energiyangiz ularning energiyasiga va ularning energiyasi sizniki bilan uyg'unlashadi), o'zingizni shu joylarga yaqinlashtiring. Agar siz "Plant" bo'lsangiz (siz o'z ishingizni bajarish uchun odamlarning energiyasidan uzoqroq turishingiz kerak), o'zingizni chetga joylashtiring.
3. QADAM QO'YGANINGIZ DASTLABKI O'ZINGIZDAN XABAR BERADI. Ortiqcha ehtiyot bo'lgan raqschi ham, raqsga chiqmaganidan yomon. Agar siz sahнaга chiqsaniz, o'zingizni ko'rsatishga qaror qilasiz. Niyatli tarzda o'zini namoyon eting.
4. YANGI VA QIZIQISHNI SAQLASH. To'rt soat davomida platformada bo'lgan "boks danser" endi signal emas - u mebelga aylangan. Ko'tarilish energiyasi yangilik va sadoqatdan kelib chiqadi, ammo bu ikkalasi ham vaqt chegaralariga ega. Xona osmonga qarayotganini his etishingizdan oldin pastga tushib qoling.
5. Yagona qutidagi raqqocha tomoshabinlarga bir necha energiyani beradi. Qutida birga raqs qilayotgan ikki kishi – Bonfire va Plant, yoki ikkita Bonfire, yoki ikkita Plant – vizual dialog yaratadi, bu esa tomoshabinlar uchun konsertdan ko'ra suhbatday demakdir. Kimdadir taklif qiling.

To'liq qo'llanma: E'lon xati

THE CENTURION — Kutubxonaga tegishli hamma narsa endi kutubxonada.

Recovery Kernel qo'llanmasi endi uning bo'limlari va bu so'nggi nashrga qo'shilgan qismda quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 0-bo'lim: Manzilga oid ma'lumotlar — aerofotolar, CO_2 va kislorod, suv inshootlari joylashuvi, dam olish punktlari, birgalikdagi yurish.
- 1–3-bo'limlar: Asoslar (vazn o'tkazish, uchta umumiy harakat), olingan harakatlar (tango, cha-cha, bosqich), yetti temp oralig'idagi BPM xaritasi.
- 4-7-bo'limlar: Telefon bilan bog'liq muammolar, aniq qanday muammolar yuzaga chiqishi mumkin, mashq rejasi va kaloriyalar sarfiyati, raqobat elementlari va savol-javob tizimi.
- 8-bo'lim: To'liq klassik harakatlar kutubxonasi — formatsiya harakatlari, 80-yillardagi arxiv, 90-yillardagi arxiv, zamonaviy arxiv, lotin tili arxiv, "The Spin", Vogueing va Ballroom, elektron subkulturalar (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB terminologiyasi, Hakken va Muzz, Dubstep), Clog va irland raqslari.
- 8.9-bo‘lim: Ikkita nomlangan arxetip – "Bonfayr" va "O'simlik" – hamda "boks danseri" protokoli.
- 9-bo'lim: Raqs entropiyasi va avlodlararo yordam.

Bu qo'llanmadagi har bir harakat musiqaning ichida bo'lgan va o'zini ifoda qilishning yo'lini topishga intilgan odam tomonidan ixtiro qilingan. Bu qo'llanma raqs maydonining boshlanishiga, ya'ni harakatlar ketma-ketligidan ko'ra, ularni yaratgan his-tuyg'ular muhim bo'ladigan vaqtga to'g'ri keladi.

Bosqichlarni biling. Keyin ularni unutib yuboring. Musiqaning talablariga ko'ra harakat qiling.

— — —

REKABER QAYTA TIKLASH DASTURI – TO'LIQ RAHBER.

Bo‘lim 0 · 1-7 bo'limlar · 8-bo'lim (8.1–8.9) · 9-bo'lim

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence Series

Pol bo'sh bo'lsa, lekin odam u yerdan ketishni istamasligi sababli, u hali ham mavjud deb hisoblanadi.

BO'LIM 9

RAQS ENTROPİYASI VA NASL YO'LI BILAN QUTQARISH.

Raqs maydonining o'lishi fanini o'rganish. Bu vaziyatdan chiqib olishga yordam beradigan bir yo'l.

Raqs Entropiyasi: Raqs maydonining qanday yo'qolishini tushuntiradigan fizikaviy hodisa.

THE CENTURION – Entropiya metafora emas. Bu, energiyaning tizimga kirishidan tezroq chiqib ketishi natijasidir.

Termodinamikada, entropiya yopiq tizimning tartibsizlikka moyilligidir – pastroq tashkil etilgan energiyaga ega bo'lgan holatlarga intilishidir. Raqs zalida, entropiya odamlarning o'tirishga moyilligидир. Bu zaldan asta-sekin chiqib ketishdir. Raqqosning kamayib borayotgan tomoshabinlar oldida chiqishi. Raqs qilish uchun kelgan, lekin o'tirgan tomoshabinlarning guruhlari. 10 daqiqada jonli bo'lgan, ammo 1 chorda tinch bo'lgan joy.

Geriatrik tadbirlar — yosh kattalashgan tomoshabinlarga mo'ljallangan voqealari, erta boshlanib, erta choʻqqomga chiqqan voqealari, taniqli ijrochilarning konsertlari va nostalgiya koʻrinishlari hamda oʻttiz yil davomida ularga sodiq boʻlgan tinglovchilariga ega boʻlgan buyuk DJlar — aynan shu kontekstda raqs entropiyasi eng ko'zgarib, eng muhim ahamiyatga ega. Tomoshabinlar har qanday joydagi boshqa tomoshabinlarga qaraganda raqs bilimlari bilan to'ldirilgan. Ular musiqaga eng katta hissiy bogʻliqlikni his qilishadi. Shuningdek, ularning oyoqlarida charchoq ko'proq, o'ttiz yildan ortiq ijtimoiy cheklovlar mavjud va ular stolga o'tirib tomosha qilish uchun ko'plab sabablarga ega, raqs maydoniga tushish esa ularga qiyin.

9.1 — Raqsning fizikasi, entropiya.

Entropiya mexanizmi.	Nima ko'rinishga ega?	Qanday ta'sir ko'rsatadi.
Raqs maydonidagi odamlarning kamayishi: Raqs maydoni o'z energiyasini saqlab turish uchun faol raqsga tushgan sayyarlar sonining minimal darajasiga ega bo'lishi kerak. Bu chegaradan pastda, raqsga davom etishni	Pol zalining bandligi cho'qqidagi vaqtda 70% ni tashkil qiladi. Bir guruh ketib qoladi. Qolgan raqsga tushganlar o'zlarini ko'proq ko'rinadigan his etadilar. Yana ikki guruh chetga yo'naladi. Pol zalining bandligi endi 40% ga kamaydi. DJ bu holatni kabinadan ko'radi. Qolgan raqsga tushganlar energiyaning o'zgarishini his qilishadilar. Yana bir guruh ketib qoladi.	Har bir ketish, keyingi ketishni yanada ehtimolli qiladi. Tanazzul tezligi, kritik massa yo'qotilgandan so'ng, chiziqli emas tarzda oshadi. Kechagi soat 23:00 da to'lib turgan zal, bu zanjir ta'sir tufayli soat 23:45 ga borib bo'shashishi mumkin, bunda musiqaning sifati yoki tomoshabinlarning ishtiyoqi o'zgarishiga qaramay, faqat ijtimoiy ruxsatning mexanikasi ishlaydi.

xohlagan odamlar o'zlari haqida qayg'urib qoladi va o'zlarini noqulay his qiladi, shuning uchun o'tirib qoladilar.		
Tomoshabin tuzog'i: raqs uchun mo'ljallangan joyda o'tirgan tomoshabinlar raqsga qatnashish emas, balki tomosha qilish bilan band. Tomosha qilish sifatni talab qiladi. Qatnashish esa faqat ixtiyoriygina.	O'tirgan tomoshabinlar baholaydi. Ular olqishlaydilar yoki olmaydilar. Ular telefonlarini ko'radilar yoki ko'rmaydilar. Ular faol ishtirok uchun mo'ljallangan to'g'ridan-to'g'ri translyatsiyani passiv tomoshabin sifatida kuzatadilar. Ijrochi bu o'zgarishni his qiladi.	Ijrochi auditoriyaga moslashadi – o‘tirgan tomoschilarga yo‘naltiriladi, turganlarni haydalashga emas. Bu raqs qilish imkoniyatini yanada kamaytiradi. Entropiya ijrochi tomonidan qaytarilgan javob bilan tezlashadi.
Yoshga bog'liq omillar: jismoniy charchoq, bo'g'imlarda og'riq, yig'ilgan ijtimoiy cheklovlar, raqsning "faqat yoshlar uchun" ekanligi haqidagi his, bu esa noto'g'ri qarashlar bo'lib, ularga amal qilinganda o'zini-o'zi rostlashga olib keladi.	Katta yoshdagilar raqs maydoniga chiqishmaydigan sabab shundaki, ular raqsga tushishga istakli bo'lishlari mumkin, lekin ularning raqslari qabul qilinadimi yoki kulgili ko'rinadimi degan ishonchsizlik tufayli. Ular musiqaga eng chuqur his tuyg'ular bilan bog'liq bo'lishadi. Raqs maydonida ularga o'xshash, yaqin do'stlari kamroq bo'ladi.	Yoshroq tomoshabinlar o'rin olganda, ular musiqaga eng chuqur bilimlari ega bo'lgan, rassom bilan eng uzoq tarixga ega va tadbirga eng katta hissiy aloqasi bo'lgan odamlarni joylardan quvishadi. Tomoshalar zalidagi tomoshabinlar yoshroq bo'lib, ularning bog'liqligi kamayadi. Entropiya faqat energiya yo'qolishi emas, balki bilim yo'qolishidir ham.

9.2 — Avlodlararo yordam berish.

"SENTURION" - Siz tug'ilishingizdan oldin raqsga tushgan odamda sizda yo'q narsa bor. Bunga o'rgating.

Bu bo'lim bu qo'llanmadagi boshqa barcha ma'lumotlarni almashtiradi, ayniqisa tartibsizlik yuzaga kelgan vaqtda. Har bir texnika, har bir bosqich, tango va cha-cha raqslaridan olingan har bir harakat – hech narsa bu ijtimoiy amaldan muhim emas, ayniqisa polning buzilishining oldida turgan keksa odam tomosha qilayotganda.

AVLOSHLAR O'RTASIDAGI QUTQARISH SILSILASI.

1. Chekka joyda турган, zaminni kuzatayotgan va musiqani chuqur biladigan, lekin bu kechgi bayramga qatnashish kerakmi-yo'qligini hali ham o'ylayotgan kekkaga e'tibor

bering.

2. Ko'z bilan aloqa o'rnating. Yuzingizni kulatib, samimiy ravishda kulang. Qo'lingizni uzating yoki kichik "keling" ishorasi qiling. Bu bir ko'rinish emas, balki haqiqiy harakat bo'lishi kerak.

3. Agar ular siz bilan birga bo'lsalar: darhol ularning uslubiga moslashishni boshlang. Sizning uslubingiz emas, balki ularning uslubi. Ular nima qilayotganini kuzating va ayniksa xuddi shunday qiling. Ular sizning o'quvchilaringiz emas. Siz ularning o'qituvchisiz.

Okay, tushunildi.

5. Ularning yonida qoling. Ular bilan birga bo'ling, ulardan uzoqroq joyda raqs tushunmang. Kimdir aynan ularning yonida raqs qilishni tanlashligi, ya'ni ular bilan birga raqs qilish, ularni boshqa raqsga taklif etish emasligini ko'rsatishi, bu ularning "tormozlangan" holatini o'zgartiradi va ularni qayta "raqslash maydoniga" olib keladi.

6. Polni kuzating. Qutqaruv boshlanadi.

9.3 — Akslarni taqqoslash

"Oynani takrorlash" aniq texnikadir. Siz biror kishining "ritmini" unga qaytarib berganingizda, neyrologik jihatdan bir qancha jarayonlar sodir bo'ladi:

- Ular o'zlarini ko'rinadigan his qiladi – ular raqsni faqat tomosha qiluvchi emas, balki unda qatnashuvchi sifatida. Siz ularning harakatlarini tomosha qilayotganingiz yo'q; siz ularni bajaryapsiz. Bu butunlay boshqa narsa.
- Ular o'zlarini tasdiqlangan hissi qiladilar – siz ularni boshqa narsalarga emas, balki ularga moslash uchun tanlaganingiz, bu shuni anglatadiki: sizning uslubingizga ergashish qimmatlidir. Sizning uslubingiz qiymatli.
- Ular yanada bag'rikamlikni namoyish etadi - odamlar harakati aks ettganda, ular ko'proq jonli raqs qiladilar. Sinxronlashtirilgan harakat orqali ijtimoiy bog'lanishga asos bo'lgan neyrofanologiya tamoyillari ham shu yerda qo'llaniladi. Siz ikki kishi o'rtasida sinxronlikni yaratmoqdasiz.
- Ular sizni bilmagan harakatlarga olib chiqadi - o'ttiz yil davomida musiqani tinglagan va unda raqs qilgan yoshroq raqqosa, uning ma'lumotlari bor. Ular, bu qo'llanmaning 8-bo'limidagi harakatlar ixtiro qilingandan oldin paydo bo'lgan ritmlarga ega. Ularni takrorlang. Haqiqatni o'rganing.

9.4 — Ularning sizdan ko'proq bilishi mumkin bo'lgan narsalar.

"THE CENTURION" – Raqs maydonida o'ttiz yil - hech bir qo'llanma bilan almashtirib bo'lmaydigan oliy ma'lumot.

Bu kabi tadbirlarga musiqa yangi bo'lganidan beri qatnayotgan odam quyidagilarni olib keladi:

- Ular bu qo'shiqni DJ birinchi marta ijro etganida xonada bo'lgan edi. Ular ushbu musiqaning qanday tuyg'ular berganini, u hali mashhur bo'lmagan vaqtida biladilar. Bu his-tuyg'u ularning tanasida saqlangan.
- O'sha vaqtda haqiqiy bo'lgan harakatlar - harakatlar tijorat maqsadida ishlatilishidan oldin, musiqaviy kliplarda ko'rsatilishi yoki bu qo'llanmada keltirilishidan oldin. Harakatchilikning asl ifodasi, u nomlangan va o'rgatiladigan narsa bo'lishidan oldin.
- Xonaning ijtimoiy tarixi – kim kims bilan raqs qildi, bu musiqani yaratgan vaqtda dunyoda nima voqealari sodir bo'ldi, u ushbu jamiyat uchun nimani anglatardi. Bu nostalgiya emas. Bu yashil arxivdir.
- Sustentablilik bo'yicha jismoniy bilimlar – ottiz yil raqs bilan shug‘ullangan raqqosa, tempni, dam olishni, tun bo'yi qanday qilib yiqilmasdan turishni biladi, bu esa yigirma besh yoshli, birinchi festivaliga kelgan odamda yo'q. Ularning qanday qilib resurslarni tejashini diqqat bilan kuzating. Ular qanday qilib intensivlikni oshirayotganini ko'ring. Bu darslikdir.

9.5 — Ta'sir zanjiri

Avlodlararo yordam – bu faqat bir kishining bajaradigan ish emas. Yoshroq odam kattaroq odamni raqs maydoniga olib chiqib, ularning hamrohligida chin dildan e'tibor va hurmat bilan raqs tushganda, bir nechta voqealar bir vaqtda sodir bo'ladi:

- Keksa odamning hamkasblari bunga e'tibor beradi. Ularning yonida o'tirgan bir necha kishi turadi. Tanqidiy miqdor qayta tiklanadi.
- Polning energiyasi ko'rinib, oshadi. DJ bu ni his qiladi. Ijrochiylar ham uni sezadilar. Hayot bo'lishni istayotgan xonaga bir signol yetib keladi.
- Xonadagi boshqa odamlar ham muloqot sifati javobida bo'lishadi - avlodlar o'rtasidagi haqiqiy raqsni tomosha qilish juda ta'sirli. Bu musiqaning vaqt, yosh va tajriba chegaralarini ko'tarib, barcha uchun bir-biriga bog'lanishini anglatadi. Bu xonadagi har bir kishi uchun muhim eslatma bo'ldi.
- Bilim o'tiladi. Yoshroq raqqocha yangilarni o'rganadi. Yaxshi ko'rgan raqqocha so'ralmagan holda ham dars beradi. Ikkalasi ham yaxshiroq bo'ladi.

Yaxshi raqsga o'qigan yosh raqqosa nima beradi?	Qadimgi raqqocha nima beradi?
Jismoniy energija va harakat qilishga tayyorlik. Taklif – bu sizning o'sh kuni shu yerda bo'lishingiz mumkinligini bildirish uchun mo‘ljallangan ishara. Ko'zgu – bu sizning raqsingingiz qadrligini aks ettiradigan tasvir. Aloqa – kuzatilish emas, balki raqsga taklif etilishingizni anglatuvchi o‘ziga xos tajriba. Musiqaning har bir uni sevuvchiga mo'ljallanganligini eslatish.	Asl ritm – o‘rgatilgan versiyadan oldingi harakat. Tarix – musiqani uch o'lchovli qiladigan kontekst. Tajriba – pol ustida qanday bo'lishni o'ttiz yil davomida bilish. Ruxsat – ular qaytarganda, boshqalar ham orqa yordamchilarni qo'llab-quvvatlaydi. Dars – hech bir yo‘riqchi, shu jumla bilan, bera olmaydigan dars.

9.6 — Polni entropiya qutqaruv protokoli: Xonani qayta yoqish.

Agar siz xonaning entropiyaga kirayotganini aniqlasangiz – ya'ni, tomoshabinlar kamayib boryapti, energiya pasayib ketyapti, ijrochi esa o'tirgan auditoriyaga moslashyapti – quyidagi tartibda harakat qiling:

1. Boshqa odamlarning harakat qilishini kutmang. Yoki o'z-o'zidan qayta yoqilish uchun kutuvchi shaxs, entropiyaning bir qismi hisoblanadi. Harakat qiladigan kishi esa, bunga qarshi kuch bo'ladi.
2. Birta kekkini chetki hududdagi odamni toping. 9.2 bo'limidagi avlodlararo qutqaruv ketma-ketligini bajaring. Bu har doim birinchi bosqichdir.
3. KONGA QATORINI BOSHAQING. 0-bo'limdan: uch kishi konga qatorini tashkil qiladi. Atrofni aylaning, o'tirganlarni toping va ularni ham olib boring. Konga qatori barcha ijtimoiy guruhlarni birlashtiradi va hech qanday malakka ega bo'lmasdan ishtirok etish imkoniyatini beradi.
4. POYGA. Konga doirasidan so'ng, harakatni "poyga"ga o'tkazing: qo'llarni bilaklardan ushlang, sinxronlashtirilgan sakrashlar. Poygaga hosil bo‘lgan jismoniy aloqa, guruhning umumiy energiyasini saqlab turadi va har bir ishtirokchining individual mahoratiga bog'liq emas.
5. YERNI OYNA. Bir necha odam raqsga tushganda, eng yaxshi ritmga ega bo'lgan shaxsni toping va ularni ochiq ravishda takrorlang. Boshqa odamlar sizning takrorlashingizni kuzatadi. Ulardan ba'ziroq ham takrorlashni boshlaydi. Ritm yorilish orqali tarqaladi.
6. STAY. Entropiya qutqaruviga doimiy sadoqat talab etiladi. Pol ustida turing. O'tish davrida raqsga tuling. Pol kritik massaga qaytadigan bo'lsa, bu shuni anglatadiki, birov bu polni tark etishdan bosh tortgan.

Kitobxona va hayot.

"SENTURION" – Ushbu qo'llanmadagi har bir qadamni shunchaki hislatlarini, ayniqisa, musiqaga javob berish zarurati tug'ilgan odamlar yaratgan.

Electric Slide raqsining yaratilishi studiyada sodir bo'lgan emas. Bu raqs, odamlarning musiqa bilan birga bo'lish ulcalari va ular bir xillikni saqlash uchun bir nechta harakatlarni takrorlash orqali yuzaga keldi. "Running Man" - bu kimningdir instinktiy harakati edi, u takrorlanadigan usulga aylantirilgan. "Roger Rabbit" - bu kimningdir quvonchi bo'lib, unga ma'lum bir tuzilish berilgan. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Bu arxivdagi har bir harakat musiqaning ichida bo'lgan odam tomonidan ixtiro qilingan, ularning tanasi haqiqatni ifodalagan va atrofidagi odamlar uni ko'rib, o'zlarini takrorlashgan.

Bu joyning chegarasidagi yosh odam, bu harakatlarning bir qismi ixtiro qilingan vaqtda xonada bo'lgan. Ular musiqaning yangi ekanligini boshdan kechirgan. Ular o'sha asl lahzani tanalarida saqlab turishadi - xotira sifatida emas, balki jismoniy bilim sifatida. "Oynali" raqobat yordam berish emas. Bu bilimdir.

Raqs entropiyasi – bu yosh avlodning, katta avlod raqs maydoniga hech narsa taklif qila olmasligini o'ylashi hodisasidir. Avlodlararo yordam – bu raqs maydonining hayotiy arxivini tashkil qiluvchilar – uzoq vaqt davomida raqs maydonida bo'lgan odamlardir, degan narsani anglash natijasidir.

Ularni qaytarib keltiring. Ular nima bilishini o'rganing. Ularning avlodi qurgan ibodatxonada ularga xush kelibsiz deying.

— — —

8-bo'lim va 9-bo'lim, "The Recovery Kernel" qo'llanmasi.
0-bo'lim (Joyni tanishish) · 1-7-bo'limlar (Asos va BPM xaritasi) · Tapshiriqlar.

Pol bo'sh qolmaydi, agar biror kishi u yerdan ketishni istamasangiz.

Raqs - bu tabiiy me'morchilik.

THE CENTURION — Tanasi harakat qilishni biladigan organizmda, moddani qidirish ehtimoli kamroq.

Recovery Kernelning C-28 ramkasi, organizm tomonidan ishlab chiqariladigan dopamin, endorfin va anandamid kabi moddalarni belgilaydi. To'g'ri intensivlikda davomli raqs qilinganda, bu uchta modda ham hosil bo'ladi: yurak-qon tomir tizimi uchun endorfin chiqarilishi, ritmik mukafat beradigan dopamin va davomiylik bilan bog'liq ritmik jismoniy faoliyat tufayli anandamid. Bu, ushbu moddalarning ta'sirini taklif etuvchi farmakologik profilga mos keladi. Harakat orqali bu moddalarga kirish qobiliyatiga ega bo'lgan tananing, xona ichidagi moddalar bilan boshqa aloqasi bo'ladi.

Bu qo'llanma dorilar odamlarni yomon raqsga tushuradi degan fikrni bildirmaydi. Dunyodagi eng ajoyib raqslarning aksariyati MDMA qabul qilingan va shu maqsadda yaratilgan raqs maydonida sodir bo'ladi. Bu qo'llanma shuni ta'kidlaydi: raqs mahorati, bu kontekstdan mustaqil ravishda, raqs maydonidagi har bir lahzani o'zgartiradi – boshlanish, kuchayish, cho'qqi nuqta, pasayish va ertasi kungi xotiralar.

Ikki bosqichli raqsni bajarish, qo'rqinch tarzda harakat qilishdan ko'ra qoniqtiruvchanroqdir. Tangodagi pauza musiqaning aynan to'g'ri lahzasida bo'lish - bu klubda mavjud bo'lgan eng yoqimli jismoniy hislardan biridir. 150 BPM tezlikdagi ritmga mos keladigan kuchli bosish, tanani va musiqani bir vaqtning o'zida birlashtiruvchi hodisadir. Bu, farmakologik ta'sirni almashtiruvchi emas. Aksincha, bu farmakologik ta'sirning taxminan nima bo'lishga urinib qolganidir.

BPM ni biling. Tanangizda u qanday ta'sir ko'rsatishini biling. Harakat qilishga tayyorlaning. Telefonni qo'ying. Musiqa sizga saboq beradi. Harakat qilayotgan tanangiz, o'rganadigan tanangizdir.

— — —

Raqs maydoni – bu muqaddas joy. Raqsga tushganda, uning qadrsini bilganingizdek harakat qiling.